

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOBIZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
Semana 2	Lunes	Primero			0													
		Segundo			0													
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Martes	Primero			0													
		Segundo			0													
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Miércoles	Primero			0													
		Segundo			0													
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera		1	2	3						9					14
		Segundo	Tortilla francesa de jamón york		1	2	3											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes			4												
		Guarnición	0															
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio		1	2	3						9		11			14
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones		1	2	3						9					14
		Guarnición	0															
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro		1	2	3	4	5	6			9					14
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1		4							10	11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos															
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3						9					14
		Guarnición	0															
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil															14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias		1	2	3						9					14
		Segundo	Empanadillas de atún		1	2	3	4	5	6			9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1								9		11	12		14
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras										9					14
		Guarnición	Puré de patata			2							9					14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1								9					14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Jueves	Primero	Espaguetis boloñesa		1	2	3						9		11			14
		Segundo	Caldereta de pollo															
		Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja										9					14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9					14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas		1								9		11			14
		Segundo	Lacón a la gallega		1	2	3						9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos															
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3						9					14
		Guarnición	0															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Limanda con salsa de limón		1			4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa		1	2	3						9		11	12		14
		Guarnición	Patatas dado															14
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo		1	2	3						9					14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14

# Menú Basal

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 430,789 prot (g): 19,628 lip (g): 17,83 hc (g): 44,524	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 531,867 prot (g): 33,374 lip (g): 8,851 hc (g): 73,415
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 762,918 prot (g): 26,335 lip (g): 23,584 hc (g): 97,312	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,447 prot (g): 31,105 lip (g): 17,186 hc (g): 84,735	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Postre casero y pan integral Kcal: 1149,03 prot (g): 31,512 lip (g): 66,595 hc (g): 97,315	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 635,788 prot (g): 30,826 lip (g): 21,296 hc (g): 72,977
19	20	21	DÍA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur y pan integral Kcal: 830,862 prot (g): 41,949 lip (g): 27,987 hc (g): 94,766	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada variada con brotes de soja Postre casero y pan integral Kcal: 1227,466 prot (g): 40,07 lip (g): 66,534 hc (g): 110,355	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,928 prot (g): 35,102 lip (g): 30,434 hc (g): 63,802
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 704,758 prot (g): 31,077 lip (g): 22,232 hc (g): 91,986	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Yogur y pan integral Kcal: 725,5 prot (g): 29,202 lip (g): 27,377 hc (g): 81,605	Arroz con salsa de tomate casera Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 682,379 prot (g): 21,494 lip (g): 23,457 hc (g): 93,099	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan integral Kcal: 1202,9 prot (g): 29,823 lip (g): 66,5 hc (g): 113,785	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 873,952 prot (g): 37,419 lip (g): 42,814 hc (g): 78,702

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Menú Sin gluten

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Guiso de alubias blancas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12 Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan sin gluten	21 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

# Menú Sin Lactosa

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patata al vapor Yogur de soja y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin Huevo

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin frutos secos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin pescado, marisco

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan integral	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin marisco, crustáceo, cefalópodo

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan integral	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin Huevo, fructosa

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz blanco Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
12 Macarrones en blanco Filete de ternera a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca permitida y pan	13 Lentejas con arroz Pechuga de pavo al horno/plancha Calabacín asado Yogur natural y pan	14 Arroz blanco Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria -	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19 Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Filete de cerdo a la plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan	21 Lentejas con arroz Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis en blanco Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	23 Crema de calabacín Pavo encebollado -
26 Coditos en blanco Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria -	28 Arroz blanco Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	29 Crema de espinacas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan	30 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin Huevo, frutos secos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin pescado, marisco, sulfitos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate asado Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Postre casero y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahorias baby salteadas Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Calabacín asado Postre casero y pan integral	23 Crema de verduras Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana Lacón a la gallega Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Calabaza asada Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin frutos secos, marisco,crustáceos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin Lactosa, frutos secos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin gluten, huevo

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Guiso de alubias blancas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12 Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan sin gluten	21 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	23 Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

# Menú Sin crustáceos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú LTP frutas

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan

# Menú Sin PLV, huevo, piel fruta

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
12 Macarrones aglio-olio Lomo de cerdo en salsa con verduritas - Fruta fresca permitida y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19 Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur de soja y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan

# Menú Sin soja, tolera trazas, profilinas

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones sin soja aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis sin soja con tomate Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos sin soja napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Pastas integrales, no fritos

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral
12 Macarrones integrales aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	14 Arroz integral con verduras y pollo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
19 Arroz integral con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	DIA ESPECIAL CHAMINADE Macarrones integrales con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
26 Pasta integral con jamón york Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur desnatado sabor y pan integral	28 Arroz integral con verduras Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral

# Menú Sin legumbre

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Pisto de verduras con patata Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones sin soja aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	13 Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de ave con fideos sin soja Cerdo en salsa con patata Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	21 Brócoli salteado con zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis sin soja con tomate Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan integral	23 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos sin soja napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de calabaza y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	30 Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin cerdo

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12 Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Puré de patata Yogur sabor y pan integral	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	DIA ESPECIAL CHAMINADE Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	23 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26 Coditos sin soja napolitana con aceitunas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Postre casero y pan integral	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

## Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Vacaciones de navidad	04 Vacaciones de navidad	05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad
10 Vacaciones de navidad	11 Vacaciones de navidad	12 Vacaciones de navidad	13 Arroz con salsa de tomate 152g 4r Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r	14 Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r
17 Macarrones 180 gr 4r aglio e olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r	18 Alubias blancas con verduras (110g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (160g) 1 2 r	19 Paella mixta de marisco y magro (arroz 152g 4r) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	20 Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r)	21 Crema de calabacín(zanahoria 140g + patata cocida 130g) (3r) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil 65 g 1r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
24 Arroz tres delicias 152gr 4r Bacalao con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	25 Sopa de estrellas 135 gr fideos 3 r Magro de cerdo en salsa de verduras Puré de patata 80 g(elaborado con leche) 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (160g) 1 2 r	26 Lentejas con calabaza (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Merluza al horno con infusion de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	27 Espaguetis 180 gr 4 r con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (160g) 1 2 r	28 Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 195g) (4r) Revuelto de huevo y queso Zanahoria baby al vapor Fruta fresca 1r / pan blanco (40g) 2 r
01 Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	02 Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) 0 Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (160g) 1 2 r	03 Arroz con salsa de tomate 152g 4r Limanda en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	04 Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 195g) (4r) Pollo asado Patatas dado 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (160g) 1 2 r	05 Lentejas con verduras (50g. +64 g. de patata cocida) 2r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r Ensalada de tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r