

MENÚ COMEDOR ENERO 2026

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
29		30		31		1		2	
						VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
5	VACACIONES DE NAVIDAD	6	VACACIONES DE NAVIDAD	7	VACACIONES DE NAVIDAD	8	Fruta Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Filete de bacalao con macarrones integrales Yogur Sándwich integral (jamón cocido o queso)	9	Fruta Sopa de ave con verduras y estrellitas Filete de pollo al ajillo con ensalada Fruta Pan integral con quesito
12	Fruta	13	Crudité de verduras con hummus	14	RPS PLATE Fruta	15	Fruta Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, verduras, pollo, chorizo, ternera) Fruta	16	Fruta Coditos a la carbonara Longaniza fresca de pollo con ensalada Fruta
Arroz integral meloso con verduras Salmón al horno en salsa de naranja con ensalada de canónigos Fruta		Alubias pintas guisadas con verduras Huevos fritos con tomatada casera y ensalada Yogur		Brócoli salteado con ajito y pimentón Merluza con cous cous al curry Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	
19	Fruta	20	Fruta	21	RPS PLATE Crudité de verduras y hummus	22	Fruta Espaguetis integrales al pesto Palometa en salsa de pimientos y zanahoria con ensalada Yogur	23	Fruta Lentejas a la riojana Lasaña casera de pollo con verduras y ensalada Fruta
Crema de judías verdes y espinacas Abadejo en salsa verde con espárragos y patata panadera Fruta		Arroz negro con calamares Tortilla paisana con ensalada de tomate Fruta		Guisantes salteados Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado con champiñones Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido	
Pan integral con pavo cocido	Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido		
26	Fruta	27	Crudité de verduras con hummus	28	RPS PLATE Fruta	29	Fruta Judías verdes rehogadas con cebollita Solomillo al horno con patata panadera Fruta	30	Fruta Garbanzos estofados con verduras Merluza en salsa blanca con tomate Fruta
Tallarines gratinados con queso parmesano Ventresca de bacalao a la riojana con ensalada Fruta		Alubias blancas estofadas con verduras Quiche casera de jamón, queso y verduras con ensalada Fruta		Arroz integral con tomatada Escalope de pollo con ensalada Yogur		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con tomate triturado	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.