



MENÚ COMEDOR **ENERO 2026**

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