

MES: Enero 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.521/603 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:17 PROT:32 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.423/580 GT:26 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:24 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>12</p> <p>Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.548/610 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:23 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.468/591 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:27 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.495/597 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:19 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.493/596 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>19</p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.548/609 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:45 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.445/585 GT:20 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:33 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.523/603 GT:23 GS:2 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:27 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:27 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.464/589 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:22 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.499/598 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:17 PROT:30 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.470/591 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:26 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES