

MES: Enero 2026

CEIP MIRAFLORES

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado   | Domingo   |
|--|--|--|---|--|--|---|
| TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA   |  |  | 1<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)  | 2<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)   | 3<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta      | 4<br>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta    |
| 5<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)  | 6<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)  | 7<br>Lentejas (eco) estofadas con verduras<br>Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)   | 8<br>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  | 9<br>Judías verdes con refrito<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | 10<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | 11<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos |
| 12<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)                                  | 13<br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | 14<br>Crema de zanahoria (eco.)<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)  | 15<br>Sopa de cocido con pasta<br>Cocido completo con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)  | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)                               | 17<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta  | 18<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos  |
| 19<br>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón)<br>Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) | 20<br>Sopa de sémola con arroz<br>Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  | 21<br>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | 22<br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 23<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)  | 24<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta     | 25<br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta  |
| 26<br>Sopa maravilla con verduras<br>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  | 27<br>Lentejas (eco.) a la campesina<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)                | 28<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)  | 29<br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  | 30<br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)                              | 31<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta   |   |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)