

# CEIP SAN ISIDRO LABRADOR - ENERO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Cereales Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos cáscara



grupo\_servicatering



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	8	9
Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Arroz integral con tomate	Judías pintas estofadas con hortalizas (12)	Paella mixta (pollo y verduras)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)	Filete de merluza al ajillo con ensalada de maíz y zanahoria (4)	Tortilla francesa gajos de tomate aliñados (3)	Filete de pescadilla al ajillo y pimentón con zanahoria (4)	Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta de temporada y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>yogur* (7)</b>
kcal 634   Líp 29,8   Prot 24,2   HdC 67	kcal 690   Líp 21,1   Prot 28,0   HdC 97	kcal 657   Líp 22,8   Prot 25,4   HdC 88	kcal 674   Líp 15,3   Prot 32,4   HdC 102	kcal 677   Líp 25,6   Prot 36,0   HdC 76
19	20 - DÍA SOSTENIBLE	21	15	16 - Día mundial de la croqueta
Puré de verduras y hortalizas (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerros) (12)	Judías blancas ECO estofadas con verduras (12)	Arroz milanesa (6)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Potaje de garbanzos, espinacas y huevo picado (3,12)
Bacalao en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14)	Tortillón de calabacín con gajos de tomate aliñados (3)	Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria	Salmón a la naranja con verduritas (4)	Croquetas de jamón con ens. de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Fruta de temporada y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>yogur* (7)</b>
kcal 640   Líp 18,5   Prot 15,2   HdC 103	kcal 668   Líp 24,9   Prot 17,3   HdC 93	kcal 639   Líp 24,0   Prot 11,1   HdC 95	kcal 677   Líp 12,4   Prot 22,1   HdC 119	kcal 649   Líp 24,6   Prot 33,4   HdC 74
26 - Día mundial de la educación ambiental	27	28	22	23
Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	Macarrones ECO con tomate y bacon (1,3,6,10)	Guisantes rehogados con ajito y cebollita	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Patatas guisadas con pollo (12)
Tortilla francesa ensalada de maíz y zanahoria (3)	Filete de merluza al limón con verduritas (4)	Ragout de pavo en salsa con patatas fritas (12)	Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Filete de pescadilla a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10)
Fruta de temporada y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>yogur* (7)</b>
kcal 634   Líp 19,9   Prot 28,3   HdC 85	kcal 639   Líp 20,8   Prot 29,3   HdC 84	kcal 690   Líp 25,8   Prot 32,2   HdC 82	kcal 677   Líp 25,6   Prot 36,0   HdC 76	kcal 654   Líp 20,2   Prot 31,9   HdC 86
30 - Día Escolar de la no violencia y la paz	30 - Día Escolar de la no violencia y la paz	30 - Día Escolar de la no violencia y la paz	29	30 - Día Escolar de la no violencia y la paz
			Judías pintas estofadas con hortalizas (12)	Crema de calabacín y puerros (12)
			Palometa al horno con arroz integral (2,4,12,14)	Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y tomate (6,10,11,12)
			Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>yogur* (7)</b>
			kcal 663   Líp 18,4   Prot 31,4   HdC 93	kcal 673,31   Líp 28,8   Prot 34,6   HdC 69

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para la franja de edad entre 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: naranja, plátano, mandarina...

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.