

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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soya	Leche	Frutos cárnea	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	8	9
Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Arroz integral con tomate Filete de merluza al ajillo con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas (12) Tortilla francesa gajos de tomate aliñados (3) Fruta de temporada	Paella mixta (pollo y verduras) Filete de pescadilla al ajillo y pimentón con zanahoria (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada y yogur* (7)
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) Bacalao en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y leche (7)	Judías blancas ECO estofadas con verduras (12) Tortillón de calabacín con gajos de tomate aliñados (3) Fruta de temporada	Arroz milanesa (6) Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos, espinacas y huevo picado (3,12) Croquetas de jamón con ens. de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y yogur* (7)
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	29	30 - Día Escolar de la no violencia y la paz
Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones ECO con tomate y bacon (1,3,6,10) Filete de merluza al limón con verduritas (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con ajito y cebollita Ragout de pavo en salsa con patatas fritas (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas (12) Palometa al horno con arroz integral (2,4,12,14) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y tomate (6,10,11,12) Fruta de temporada y yogur* (7)
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 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.