



Menú Basal

CEIP Virgen de Navahonda

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Macarrones en salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 618,509 prot (g): 17,298 lip (g): 19,437 hc (g): 87,154	Potaje de alubias blancas con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan Kcal: 559,096 prot (g): 31,217 lip (g): 15,303 hc (g): 67,327
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 600,289 prot (g): 22,879 lip (g): 25,83 hc (g): 64,074	Arroz integral con salsa de tomate casera Palometa en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca Kcal: 535,705 prot (g): 20,111 lip (g): 17,045 hc (g): 71,81	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943	Crema de verduras Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 397,212 prot (g): 21,266 lip (g): 11,305 hc (g): 48,971	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur y pan Kcal: 711,628 prot (g): 38,88 lip (g): 25,699 hc (g): 77,117
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 521,411 prot (g): 25,307 lip (g): 19,039 hc (g): 57,228	Arroz caldoso con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 630,041 prot (g): 19,809 lip (g): 19,932 hc (g): 89,336	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 546,734 prot (g): 16,641 lip (g): 19,335 hc (g): 67,14	Espaguetis ecológicos aglio-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 560,176 prot (g): 23,434 lip (g): 19,32 hc (g): 69,33	Crema de zanahoria Lacón braseado con cachelos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 648,507 prot (g): 30,554 lip (g): 24,779 hc (g): 72,053
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 420,096 prot (g): 18,092 lip (g): 15,301 hc (g): 53,456	Menestra de verduras salteadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 382,746 prot (g): 19,632 lip (g): 14,01 hc (g): 42,928	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 532,894 prot (g): 28,324 lip (g): 14,66 hc (g): 67,991	Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Yogur y pan Kcal: 731,05 prot (g): 39,142 lip (g): 27,206 hc (g): 78,427



Menú SIN LENTEJAS

CEIP Virgen de Navahonda

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Macarrones en salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate casera Palometa en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Pisto a la bilbaína con patata Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria baby Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espaguetis ecológicos aglio-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Lacón braseado con cachelos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto a la bilbaína con patata Pincho moruno de pollo Patatas dado al ajillo Yogur sabor y pan



Menú SIN PESCADO

CEIP Virgen de Navahonda

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Macarrones en salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Cinta de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con zanahoria Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria baby Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espaguetis ecológicos aglio-olio Cinta de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Lacón braseado con cachelos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Lomo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas ecológicas con verduras Pincho moruno de pollo Patatas dado al ajillo Yogur sabor y pan



Menú DBT 5R

CEIP Virgen de Navahonda

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Macarrones en salsa de tomate (90g 2r) Tortilla de patata y cebolla (65g 1r) Ensalada de lechuga y maíz Pan (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Alubias blancas con verduras (150g 3r) Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur desnatado sabor (1r) / pan (20g 1r)
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas (130g 2r de patata 2r) Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Pan (40g) (2r) / fruta fresca (1r)	Arroz integral con salsa de tomate (114g 3r) Palometa en adobo Ensalada de lechuga y tomate Pan (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Sopa casera de cocido con pasta (pasta cocido 68g) (1,5r) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera (garbanzos cocidos 83g + pat. cocida 33g) 0 Pan (10g) (0,5r) / fruta fresca (1r)	Crema de verduras (195g 3r) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Pan (20g 1r) / fruta fresca (1r)	Lentejas con verduras (100g 2r) Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil (35g 1r) Yogur desnatado sabor (1r) / pan (20g 1r)
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas (130g 2r) y zanahoria salteadas Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (40g) (2r) / fruta fresca (1r) y yogur desnatado (1r)	Arroz con verduras (114g 3r) Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Alubias pintas con calabaza (100g 2r) Tortilla de patata y calabacín (65g 1r) Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Espaguetis ecológicos agli-olio (135g 3r) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Pan (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Crema de zanahoria (195g 3r) Lacón braseado con pimentón Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado sabor (1r) / pan (20g 1r)
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro (130g 2r) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan (20g) (1r) / fruta fresca (1r)	Menestra de verduras (250g 1r) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco (40g) (2r) / fruta fresca (1r) y yogur desnatado (1r)	Sopa casera de cocido con pasta (pasta cocido 68g) (1,5r) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera (garbanzos cocidos 83g + pat. cocida 33g) 0 Pan (10g) (0,5r) / fruta fresca (1r)	Coditos en salsa de tomate y queso (135g 3r) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (20g 1r) / fruta fresca (1r)	Lentejas ecológicas con verduras (100g 2r) Pincho moruno de pollo al horno Patatas al ajillo (35g 1r) Yogur desnatado sabor (1r) / pan (20g 1r)