

## MENÚ ENERO 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			NO	NO
			NO	NO
			NO	NO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
NO	NO	NO	Croquetas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Brócoli con pavo
NO	NO	NO	Filete de palometa a la riojana con patatas (Alérgenos 11)	Fideos con pollo (Alérgenos 5-6)
NO	NO	NO	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de temporada	Crema de calabacín	Menestra de verduras	Caldo gallego	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)
Espaguetis con atún y tomate (Alérgenos 5-6-11)	Lomo de cerdo a la portuguesa con arroz	Muslo de pollo asado con patatas	Tortilla de patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Arroz marinero (Alérgenos 11-12)
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con jamón	Crema de zanahoria y calabaza	Ensalada griega (Alérgenos 7)	Empanadillas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Lentejas
Guiso a la jardinera con pasta (Alérgenos 5-6)	Salmón a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Filete de cerdo a la plancha con arroz	Guiso de bacalao con verduras (Alérgenos 11)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Coliflor gratinada (Alérgenos 5-7)	Sopa de pollo y verduras (Alérgenos 5-6)	Potaje de alubias	Ensalada del huerto	Crema de verduras
Guiso de calamares (Alérgenos 5-6-11-12)	Huevos con tomate y arroz (Alérgenos 6)	Merluza rebozada con ensalada mixta (Alérgenos 5-6-11)	Lasaña (Alérgenos 5-6-7)	Palometa a la portuguesa con patatas (Alérgenos 11)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)

ALERGENOS			
1- ALTRAMUSCOS	5- GLUTEN	9- SOJA	13- SESAMO
2- APIO	6- HUEVO	10- SULFITOS	14- FRUTOS SECOS CON CASCARA
3- CACAHUETE	7- LACTEOS	11- PESCADO	
4- CRUSTACEOS	8- MOSTAZA	12- MOLUSCOS	



Azucena Veloso Iglesias  
 T.S. en Dietética y Nutrición

Nota importante: los usuarios con alergias o intolerancias, dispondrán de un menú elaborado con productos según sus necesidades.