Lunes



Miércoles

Martes

Jueves

**Viernes** 



LunesMartesMiércolesJuevesViernes123



6



- Filete de Cerdo a la Gallega
  Menestra Salteada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- 20 Coditos con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
- 27 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada

7

21

- Espirales con Tomate
  Palitos de Merluza
  Zanahorias Guisada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
  - Garbanzos Guisados
    Pollo con Chimichurri
    Patatas a lo Pobre
    Pan Integral
    Fruta de Temporada
    Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Pintas Estofadas
  Palometa Encebollada
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural

- 8 Arroz Campesina
  Abadejo en Salsa Verde
  Jardinera de Verduras
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Potaje de Judías Blancas
  Tortilla Francesa
  Guisantes con Ajo y Perejil
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Crema Hortelana
  Abadejo a la Vizcaína
  Arroz Pilaf Integral
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- 29 Crema de Calabacín
  Lomo de Cerdo a la Plancha
  Jardinera de Verduras
  Pan Integral
  Fruta de Temporada

- Garbanzos con Verduras
  Tortilla de Patata
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Arroz a la Cubana
  Palometa al Horno al Limón
  Ensalada de Lechuga y Zanahoria
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Potaje de Lentejas
  Tortilla de Espinacas
  Ensalada de Lechuga y Maíz
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Abadejo con Salsa de Adobo
  Salteado Mediterráneo
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural

- Crema Solferino
  Jamoncitos de Pollo al Horno
  Arroz Pilaf Integral
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Crema Parmentiere
  Redondo de Pavo al Horno
  Pisto Riojano
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Arroz al Curry
  Albóndigas en Salsa
  Zanahorias Rehogadas
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Paella de Marisco
  Tortilla de Patata
  Ensalada de Lechuga y Zanahoria
  Pan Integral
  Fruta de Temporada



Lunes

Pan Sin Gluten

Fruta de Temporada

|                                |   |  | 1 FESTIVO  | 2  | 3   |
|--------------------------------|---|--|--|--|---|
|                                | 6 FESTIVO   | 7  | Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Sin Gluten Fruta de Temporada           | Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural                       | Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada                                     |
| n Gluten CEIP Ciudad de Mérida | Crema de Verduras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada  | Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural | Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Sin Gluten Fruta de Temporada | Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural   | Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Sin Gluten Fruta de Temporada  |
|                                | Pasta con Tomate Dieta  Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada | Pollo Asado Patatas a lo Pobre Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural                             | Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada                             | Pasta con Verduras Dieta  Tortilla de Espinacas  Ensalada de Lechuga y Maíz  Pan Sin Gluten  Fruta de Temporada  Yogur Desnatado o Natural | Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de<br>Aceite<br>Tortilla Francesa<br>Zanahorias Rehogadas<br>Pan Sin Gluten<br>Fruta de Temporada |
| Sin                            | Pasta a la Provenzal Dieta<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas                          | 28 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde  | Crema de Calabacín<br>Lomo de Cerdo a la Plancha<br>Jardinera de Verduras                                | Puchero de Garbanzos<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo  | Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria  |

Miércoles

- Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

Martes

Pan Sin Gluten

Fruta de Temporada

Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

**Jueves** 

Pan Sin Gluten Fruta de Temporada

Viernes



**Martes** Miércoles **Viernes** Lunes **Jueves** 2



6



- 13 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada
- Pasta con Tomate Dieta 20 Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
- Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada

7

- Pasta con Tomate Dieta 14 Palitos de Merluza Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- Garbanzos Guisados 21 Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Pintas Estofadas 28 Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

Arroz Campesina 8 Abadejo en Salsa Verde

1

Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

- Potaje de Judías Blancas 15 Filete de Pollo a la Plancha Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema Hortelana 22 Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema de Calabacín 29 Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

Garbanzos con Verduras 9 Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada Verde

Pan Integral Fruta de Temporada

Yogur Desnatado o Natural

16 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

Yogur Desnatado o Natural

- 23 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- 30 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

Crema Solferino 10 Jamoncitos de Pollo al Horno

3

Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada

- Crema Parmentiere 17 Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
- Arroz al Curry 24 Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
- Paella de Marisco 31 Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada



13 Lentejas Caseras

Pan Integral

Menestra Salteada

Fruta de Temporada

Filete de Cerdo a la Gallega

**FESTIVO** 

2

3

2025

ENERO

- 7
  - Espirales con Tomate 14 Filete de Pollo a la Plancha Zanahorias Guisada Pan Integral
- 20 Coditos con Tomate y Queso 21 Pollo con Chimichurri Tortilla Francesa Ensalada Verde Patatas a lo Pobre Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Fruta de Temporada
- Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada

- Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- Garbanzos Guisados Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Pintas Estofadas 28 Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

- Arroz Campesina 8 Pavo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada
- Potaje de Judías Blancas 15 Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema Hortelana 22 Lomo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema de Calabacín 29 Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

- Garbanzos con Verduras 9 Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- 16 Arroz a la Cubana I omo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- Puchero de Garbanzos con Mijo 30 Pollo al Horno Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

- Crema Solferino 10 Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema Parmentiere 17 Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
- Arroz al Curry 24 Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
- Arroz con Magro 31 Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada



**FESTIVO** 

- 13 Lentejas Caseras
  Filete de Cerdo a la Gallega
  Menestra Salteada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Pasta con Tomate Dieta
  Merluza al Horno al Ajillo
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Pasta a la Provenzal Dieta
  Pinchito de Pollo
  Judías Verdes Salteadas
  Pan Integral
  Fruta de Temporada

7

- Pasta con Tomate Dieta
  Merluza al Horno
  Zanahorias Guisada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur de Soja
- Garbanzos Guisados
  Pollo con Chimichurri
  Patatas a lo Pobre
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur de Soja
- Alubias Pintas Estofadas
  Palometa Encebollada
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur de Soja

8 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde

> Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral

Fruta de Temporada

- 22 Crema Hortelana
  Abadejo a la Vizcaína
  Arroz Pilaf Integral
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- 29 Crema de Calabacín
  Lomo de Cerdo a la Plancha
  Jardinera de Verduras
  Pan Integral
  Fruta de Temporada

9 Garbanzos con Verduras

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno

Ensalada Verde

Pan Integral

2

Fruta de Temporada

Yogur de Soja

16 Arroz a la Cubana

Palometa al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral

Fruta de Temporada

Yogur de Soja

23 Potaje de Lentejas

Filete de Pollo a la Plancha

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral

Fruta de Temporada

Yogur de Soja

30 Puchero de Garbanzos

Abadejo con Salsa de Adobo

Salteado Mediterráneo

Pan Integral

Fruta de Temporada

Yogur de Soja

10 Crema Solferino

Jamoncitos de Pollo al Horno

Arroz Pilaf Integral

Pan Integral

Fruta de Temporada

17 Crema Parmentiere

Pavo al Horno

Pisto Riojano

Pan Integral

Fruta de Temporada

Arroz al Curry

Albóndigas en Salsa

Zanahorias Rehogadas

Pan Integral

Fruta de Temporada

Paella de Marisco

31

Salchichas Encebolladas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral

Fruta de Temporada



2 1 3 +++**FESTIVO** Crema de Verduras Garbanzos con Verduras Dietas Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito 6 7 8 10 de Aceite \*\*\*\* Jamoncitos de Pollo al Horno Tortilla de Patata Abadejo en Salsa Verde Arroz Pilaf Integral Ensalada Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Pan Integral Pan Integral **FESTIVO** Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural 16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de 13 Lentejas Caseras Dietas Crema Parmentiere Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Potaje de Judías Blancas Dieta 15 14 17 Redondo de Pavo al Horno Palometa al Horno al Limón Filete de Cerdo a la Gallega Palitos de Merluza Tortilla Francesa Ensalada Verde Menestra Salteada Zanahorias Guisada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Yogur Desnatado o Natural Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de 20 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite 21 Garbanzos Guisados Dieta Crema Hortelana Potaje de Lentejas Dieta 22 23 24 Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Merluza al Horno al Ajillo Pollo con Chimichurri Tortilla de Espinacas Filete de Abadejo al Horno Horno Zanahorias Rehogadas Ensalada Verde Patatas a lo Pobre Arroz Pilaf Integral Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Yogur Desnatado o Natural Paella de Marisco Dieta Pasta con Verduras Alubias Pintas Estofadas Dietas Crema de Calabacín Puchero de Garbanzos con Mijo Dieta 30 27 28 29 31 Tortilla de Patata Abadeio con Salsa de Adobo Pinchito de Pollo Palometa Encebollada San Jacobos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Judías Verdes Salteadas Ensalada Verde Salteado Mediterráneo Jardinera de Verduras Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

**Viernes** 

**Jueves** 

**Martes** 

Lunes



+++

**FESTIVO** 

6

2025

ENERO

13 Lentejas Caseras

Pan Integral

Menestra Salteada

Fruta de Temporada

Filete de Cerdo a la Gallega



7

- - Espirales con Tomate Merluza al Horno Zanahorias Guisada
    - Yogur Desnatado o Natural
- Coditos con Tomate y Queso Garbanzos Guisados 20 21 Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Patatas a lo Pobre Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Fruta de Temporada
- Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada

- 14 Pan Integral Fruta de Temporada
  - Pollo con Chimichurri Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Pintas Estofadas 28 Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

- Arroz Campesina 8 Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada
- Potaje de Judías Blancas 15 Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema Hortelana 22 Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema de Calabacín 29 Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

- Garbanzos con Verduras 9 Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- 16 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- 23 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural
- 30 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural

- Crema Solferino 10 Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
- Crema Parmentiere 17 Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
- Arroz al Curry 24 Merluza al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
- Paella de Marisco 31 Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada



+++

**FESTIVO** 

2025

ENERO



- 13 Lentejas Caseras
  Filete de Cerdo a la Gallega
  Menestra Salteada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Pasta con Tomate Dieta
  Merluza al Horno al Ajillo
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada

7

- Pasta con Tomate Dieta
  Palitos de Merluza
  Zanahorias Guisada
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Blancas Guisadas
  Pollo con Chimichurri
  Patatas a lo Pobre
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Alubias Pintas Estofadas
  Palometa Encebollada
  Ensalada Verde
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural

8 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde

> Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada

- Potaje de Judías Blancas
  Filete de Pollo a la Plancha
  Guisantes con Ajo y Perejil
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- 22 Crema Hortelana
  Abadejo a la Vizcaína
  Arroz Pilaf Integral
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- 29 Crema de Calabacín
  Lomo de Cerdo a la Plancha
  Jardinera de Verduras
  Pan Integral
  Fruta de Temporada

9 Brócoli al Pimentón

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al
Horno
Ensalada Verde

Pan Integral Fruta de Temporada

Yogur Desnatado o Natural

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Yogur Desnatado o Natural

- Potaje de Lentejas
  Filete de Pollo a la Plancha
  Ensalada de Lechuga y Maíz
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural
- Brócoli al Pimentón
  Abadejo con Salsa de Adobo
  Salteado Mediterráneo
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
  Yogur Desnatado o Natural

Crema Solferino

Jamoncitos de Pollo al Horno

Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

- Crema Parmentiere
  Redondo de Pavo al Horno
  Pisto Riojano
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Arroz al Curry
  Albóndigas en Salsa
  Zanahorias Rehogadas
  Pan Integral
  Fruta de Temporada
- Paella de Marisco
  Salchichas Encebolladas
  Ensalada de Lechuga y Zanahoria
  Pan Integral
  Fruta de Temporada

