

# ADAPTACIÓN SIN HUEVO



ENERO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Crema de verduras con arroz Pollo en salsa con judías verdes refritas Yogur	Crema de garbanzos con zanahorias Merluza a al horno con patatas Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Crema de calabaza Rosada a la plancha con patatas Fruta de temporada	Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Lomo en salsa de cebollas con verduras salteadas Yogur	Crema de alubias con patata y arroz merluza al horno con calabacines salteados Fruta de temporada	Crema de calabacín Canelón de carne mixta Yogur	Puré de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes refritas Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Crema de garbanzos con judías verdes y calabaza Crema de calabacín y zanahorias Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur	Puchero con fideos Lagrimitas de pollo fritas con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras con arroz Calabacín salteado con rosada plancha Yogur	Crema de verduras con patata Ternera guisada a la jardinera Fruta de temporada
19	20	21	22	23
crema de calabacín lentejas con verduras Fruta de temporada	Crema de verduras con patata Merluza a la plancha con ensalada de tomates Yogur	Crema de verduras con arroz Pollo a la plancha con judías verdes Fruta de temporada	Crema de garbanzos con zanahorias Pollo al ajillo con patatas Yogur	Crema de verduras con arroz Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Crema de zanahorias y calabacín con pollo Patatas guisadas a lo pobre Fruta de temporada	Crema de verduras con arroz Merluza a la plancha yogur	Puchero con fideos Hamburguesa de pollo a la plancha con pisto Fruta de temporada	Puré de patatas y verduras merluza al pilpil con judías verdes refritas Yogur	Crema de zanahorias Arroz con pollo Fruta de temporada

todos los menús van acompañados de **pan integral** / Las frutas de postre en los menús de adaptación irán trituradas

Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista colegiada AND-00103