

ADAPTACIÓN ESTÁNDAR



ENERO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Crema de verduras con arroz Albóndigas de pollo 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 Tortilla de patatas Fruta de temporada	Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Lomo en salsa de verduras con verduras salteadas Yogur	Crema de alubias con patata y arroz Merluza al horno con calabacines salteados Fruta de temporada	Crema de calabacín Canelones de carne mixta con bechamel y queso rallado Yogur	Crema de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes refritas Pieza de fruta
12	13	14	15	16
Crema de garbanzos con judías verdes y calabaza Tortilla 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 Revuelto de calabacín Yogur	Crema de verduras con patata Ternera guisada a la jardinera Fruta de temporada
19	20	21	22	23
crema de lentejas con verduras tortilla de calabacín Fruta de temporada	Crema de verduras con patatas Merluza a la plancha con tomate aliñado Yogur	Crema de verduras con arroz Revuelto de judías verdes Fruta de temporada	Crema de garbanzos con zanahorias Pollo al ajillo con patatas Yogur	Crema de verduras con arroz croquetas de pollo con zanahorias aliñadas Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Crema de zanahorias y calabacín Tortilla de patatas Fruta de temporada	Crema de verduras con arroz Anillas de calamar yogur	Puchero con fideos Hamburguesa de pollo 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