

ADAPTACIÓN ESTÁNDAR, sin cerdo



ENERO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
Crema de calabaza Tortilla de patatas Fruta de temporada	Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Revuelto de judías verdes re�픠itas Yogur	Crema de alubias con patata y arroz Merluza al horno con calabacines Fruta de temporada	Crema de calabacín Pasta a la boloñesa con carne de pollo picada Yogur	Crema de garbanzos con zanahorias Merluza a al horno con patatas Fruta de temporada
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, calabacín, puerros, calabaza con pollo Arroz con tomate frito 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 re�픠itas 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