

**ADAPTACIÓN ESTÁNDAR  
(APLV)/ternera**



**ENERO 2026**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>1</b> Crema de arroz con verduras Albóndigas de pollo con judías verdes refritas Yogur vegetal	<b>2</b> Crema de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
<b>5</b> Crema de calabaza Tortilla de patatas Fruta de temporada	<b>6</b> Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Lomo en salsa de cebollas con verduras salteadas Yogur vegetal	<b>7</b> Crema de alubias con patata y arroz Merluza al horno con calabacines Fruta de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín Pasta boloñesa con tomate y carne de pollo Yogur vegetal	<b>9</b> Puré de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes Fruta de temporada
<b>12</b> Crema de garbanzos con judías verdes y calabaza Tortilla de calabacín y zanahorias Fruta de temporada	<b>13</b> Crema de verduras Merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur vegetal	<b>14</b> Puchero con fideos Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>15</b> Crema de verduras con arroz Revuelto de calabacín Yogur vegetal	<b>16</b> Crema de verduras con patata Hamburguesa de verduras con tomate aliñado Fruta de temporada
<b>19</b> crema de lentejas con verduras tortilla de calabacín Fruta de temporada	<b>20</b> Crema de verduras con patata Merluza a la plancha con tomate aliñado Yogur vegetal	<b>21</b> Crema de verduras con arroz Revuelto de judías verdes Fruta de temporada	<b>22</b> Crema de garbanzos con zanahorias Pollo al ajillo con patatas Yogur vegetal	<b>23</b> Crema de verduras con arroz Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada
<b>26</b> Crema de zanahorias y calabacín Tortilla de patatas Fruta de temporada	<b>27</b> Crema de verduras con arroz Anillas de calamar Yogur vegetal	<b>28</b> Puchero con fideos Hamburguesa de pollo a la plancha con pisto Fruta de temporada	<b>29</b> Puré de patatas y verduras Merluza al pilpil con judías verdes refritas Yogur vegetal	<b>30</b> 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