

# ADAPTACIÓN ESTÁNDAR (APLV)/ternera



**ENERO 2026**

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