

MES: Enero 2026

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 Crema de zanahoria (eco). Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	29 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	
VE:2.548/609 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:45 SAL:2	VE:2.445/585 GT:20 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:33 SAL:1	VE:2.523/603 GT:23 GS:2 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	VE:2.423/580 GT:26 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:24 SAL:1	VE:2.493/596 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:2	VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:1
VE:2.464/589 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:22 SAL:2	VE:2.499/598 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:17 PROT:30 SAL:3	VE:2.470/591 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:26 SAL:2	VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Enero 2026

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.247/777 GT:22 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:43 SAL:3	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.316/793 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:26 PROT:35 SAL:4	9 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.047/729 GT:33 GS:2 HC:30 AZ:29 PROT:30 SAL:2	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.252/778 GT:25 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:30 SAL:2	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.252/778 GT:28 GS:5 HC:91 AZ:33 PROT:37 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco). Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.284/786 GT:35 GS:6 HC:88 AZ:25 PROT:26 SAL:2	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.065/733 GT:25 GS:4 HC:90 AZ:20 PROT:35 SAL:2	17 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.135/750 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:58 SAL:3	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.053/730 GT:27 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:2	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.206/767 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:31 PROT:32 SAL:3	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.260/780 GT:37 GS:3 HC:72 AZ:25 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.104/743 GT:28 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:29 SAL:2	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.182/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.121/747 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:37 SAL:3	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.200/766 GT:23 GS:2 HC:7 AZ:28 PROT:32 SAL:3	29 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **enero-26**

MENÚ:

1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
19 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **enero-26**

MENÚ:

5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espiraes con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **enero-26**

MENÚ:

6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espiraes con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Abadejo al horno Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Rodaja de merluza empanada Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel



Comertel

MES: **enero-26**

MENÚ:

27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Guiso de patata Fruta y pan	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Judías verdes con refrito Crema de calabaza Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
12 Alubias estofadas con arroz integral Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Salteado de verduras Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
19 Lentejas a la castellana Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Guisantes rehogados Fruta y pan	22 Verdura tricolor Arroz cocido Yogur de soja y pan integral	23 Guiso de alubias Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
26 Sopa de verduras Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Acelgas con patata Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Arroz cocido Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES