

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

Potaje de Alubias Blancas ECO

Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada Clásica 12

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 488 Lip: 24,30 Prot: 15,27 HC: 53,87

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Crema de Verduras ECO

Coditos ECO con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 468 Lip: 14,65 Prot: 13,15 HC: 70,40

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO

Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada de Lechuga 12

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 491 Lip: 24,26 Prot: 15,86 HC: 54,27

Crema de Calabacín ECO

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO 1-6T-7-10T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 459 Lip: 13,16 Prot: 12,68 HC: 72,57

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Lentejas guisadas con Arroz ECO

Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) 9T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 422 Lip: 19,39 Prot: 22,28 HC: 41,00

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Crema de Zanahoria ECO

Macarrones con Tomate y Queso ECO 1-6T-7-10T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 418 Lip: 15,12 Prot: 11,16 HC: 59,71

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12

Pinchito de Pollo Rustido 12

Arroz Pilaf Salteado ECO

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 412 Lip: 19,08 Prot: 23,06 HC: 36,83

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12

Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 340 Lip: 18,10 Prot: 14,70 HC: 30,81

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12

Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera 6-12

Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 382 Lip: 16,80 Prot: 22,26 HC: 36,72

Crema de Calabaza ECO

Coditos ECO con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 465 Lip: 14,62 Prot: 13,29 HC: 69,61

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Puchero ECO

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña 12

Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 423 Lip: 15,55 Prot: 20,54 HC: 48,25

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Garbanzos con Espinacas ECO 1T-10T

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12

Ensalada Campestre 12

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 376 Lip: 18,76 Prot: 18,98 HC: 30,29

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Crema Hortelana ECO

Arroz al Horno con Pavo 12

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal: 456 Lip: 11,94 Prot: 13,98 HC: 73,01

Arroz con Pisto ECO

Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Kcal:494,67 Lip:22,10 Prot:10,64 HC:61,68

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Arroz a la Campesina ECO

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil 4-9T-12

Ensalada de Lechuga 12

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Kcal:427,73 Lip:18,18 Prot:15,96 HC:49,20

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

Arroz Hervido con Tomate Frito

Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Ensalada Mézclum 12

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Kcal:511,86 Lip:23,15 Prot:10,78 HC:62,64

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lentejas con Verduras Cocidas ECO

Merluza a la Plancha en Salsa Verde 4-9T-12

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Kcal:393,40 Lip:18,48 Prot:20,41 HC:37,36

Menú CC Andalucía. Enero 2026

Basal / - . - COCINA CENTRAL ANDALUCÍA

Lunes

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos