

# Menú Basal

Ferroviario

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad  05 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  06 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  07 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  08 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 483,556 prot (g): 25,332 lip (g): 15,623 hc (g): 60,509	Vacaciones de navidad  09 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 496,032 prot (g): 25,285 lip (g): 17,524 hc (g): 55,286	Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 569,729 prot (g): 23,753 lip (g): 19,202 hc (g): 72,504	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,556 prot (g): 20,593 lip (g): 19,038 hc (g): 73,891	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 484,653 prot (g): 19,046 lip (g): 10,916 hc (g): 75,492	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 525,681 prot (g): 21,43 lip (g): 15,796 hc (g): 75,906	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 648,782 prot (g): 33,372 lip (g): 26,375 hc (g): 62,327	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,799 prot (g): 23,664 lip (g): 31,988 hc (g): 59,38	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 625,131 prot (g): 26,074 lip (g): 21,247 hc (g): 79,373	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,119 prot (g): 31,111 lip (g): 18,599 hc (g): 57,516
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 608,495 prot (g): 35,228 lip (g): 22,913 hc (g): 60,943	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 386,624 prot (g): 8,069 lip (g): 4,016 hc (g): 76,876	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	>   
	>  
	>  
Legumbres	Verdura
	>   
	Huevo
Fruta	
	
	lácteos

# Menú Sin lactosa

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	30  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	31  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	01  Vacaciones de navidad  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	02  Vacaciones de navidad  Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, -) Fruta fresca de temporada y pan
05  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	06  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	07  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	08  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	09  Spirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, -) Fruta fresca de temporada y pan
12  Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13  Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15  Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	16  Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
19  Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	20  Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	21  Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	22  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26  Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27  Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28  Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	29  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	30  Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan

# Menú Sin berenjena

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	09 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	21 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan

# Menú Sin kiwi, fresa

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	09 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	20 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	21 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	23 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan

# Menú Sin huevo

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad	30  Vacaciones de navidad	31  Vacaciones de navidad	01  Vacaciones de navidad	02  Vacaciones de navidad
05  Vacaciones de navidad	06  Vacaciones de navidad	07  Vacaciones de navidad	08 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Filete de merluza a la plancha(ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	09 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	16 - Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19 Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomat, cebolla, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Abadejo al horno (aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	21 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Filete de cerdo a la plancha(aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	30 - Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan

# Menú Sin frutos secos

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	09 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	21 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	22 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan

# Menú Sin PLV

Ferroviario

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	30  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	31  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	01  Vacaciones de navidad  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	02  Vacaciones de navidad  Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
05  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	06  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	07  Vacaciones de navidad  Vacaciones de navidad	08  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	09  - Fruta fresca de temporada y pan
12  Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13  Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15  Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	16  Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
19  Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	20  Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	21  Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	22  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26  Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27  Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28  Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	29  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	30  Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan