

CASA DE NIÑOS LA CABRERA - ENERO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soya	Leche	Frutos cárnea	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos
													
													



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
12		13		14		8		9											
Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla		Arroz integral con tomate		Judías pintas estofadas con hortalizas (12)		Fideuá vegetal (1,3,6,10)		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)											
Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)		Filete de merluza al ajillo con ensalada de maíz y zanahoria (4)		Tortilla francesa gajos de tomate aliñados (3)		Salmón a la naranja con verduritas (4)		Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)											
Fruta de temporada		Postre lácteo (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)											
kcal 634	Líp 29,8	Prot 24,2	HdC 67	kcal 690	Líp 21,1	Prot 28,0	HdC 97	kcal 657	Líp 22,8	Prot 25,4	HdC 88	kcal 677	Líp 12,4	Prot 22,1	HdC 119	kcal 649	Líp 24,6	Prot 33,4	HdC 76
19		20 - DÍA SOSTENIBLE		21		15		16 - Día mundial de la croqueta											
Puré de verduras y hortalizas (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerros) (12)		Judías blancas ECO estofadas con verduras (12)		Arroz milanesa (6)		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)		Potaje de garbanzos, espinacas y huevo picado (3,12)											
Bacalao en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14)		Tortillón de calabacín con gajos de tomate aliñados (3)		Filete de pollo al horno con ensalada de maíz y zanahoria		Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		Croquetas de jamón con ens. de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)											
Fruta de temporada		Postre lácteo (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)											
kcal 640	Líp 18,5	Prot 15,2	HdC 103	kcal 668	Líp 24,9	Prot 17,3	HdC 93	kcal 639	Líp 24,0	Prot 11,1	HdC 95	kcal 677	Líp 25,6	Prot 36,0	HdC 76	kcal 654	Líp 20,2	Prot 31,9	HdC 86
26 - Día mundial de la educación ambiental		27		28		29		30 - Día Escolar de la no violencia y la paz											
Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)		Macarrones ECO con tomate y bacon (1,3,6,10)		Guisantes rehogados con ajito y cebollita		Judías pintas estofadas con hortalizas (12)		Crema de calabacín y puerros (12)											
Tortilla francesa ensalada de maíz y zanahoria (3)		Filete de merluza al limón con verduritas (4)		Ragout de pavo en salsa con patatas fritas (12)		Palometa al horno con arroz integral (2,4,12,14)		Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y tomate (6,10,11,12)											
Fruta de temporada		Postre lácteo (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)											
kcal 634	Líp 19,9	Prot 28,3	HdC 85	kcal 639	Líp 20,8	Prot 29,3	HdC 84	kcal 690	Líp 25,8	Prot 32,2	HdC 82	kcal 663	Líp 18,4	Prot 31,4	HdC 93	kcal 673,31	Líp 28,8	Prot 34,6	HdC 69

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para la franja de edad entre 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: naranja, plátano, mandarina...
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.