

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 Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos cáscara



| 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) | Paella mixta (pollo y verduras) | 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) | Filete de pescadilla al ajillo y pimentón con zanahoria (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 674 Líp 15,3 Prot 32,4 HdC 102 | kcal 677 Líp 25,6 Prot 36,0 HdC 76 |
| 19 | 20 - DÍA SOSTENIBLE | 21 | 22 | 23 |
| Puré de verduras y hortalizas (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerros) (12) | Judías blancas ECO estofadas con verduras (12) | Arroz milanesa (6) | Fideuá vegetal (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 | Salmón a la naranja con verduritas (4) | 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 12,4 Prot 22,1 HdC 119 | kcal 649 Líp 24,6 Prot 33,4 HdC 74 |
| 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.