

MENÚ ESCUELAS INFANTILES MÓSTOLES

ENERO 2026

+ 2 AÑOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
05	06	07	08	09
			Ensalada canónigos y queso fresco Macarrones integrales con tomate frito Huevos revueltos con puerros y Fruta y yogur natural	Ensalada de manzana y espinaca Puré de verduras Patatas guisadas con merluza Fruta y yogur natural
12	13	14	15	16
Ensalada de rúcula tomate y a. negras Arroz integral con tomate frito Huevo revuelto Fruta y yogur natural	Ensalada de zanahoria y naranja Puré de verduras Paella de verduras y pescado Fruta y yogur natural	Ensalada de escarola y aceitunas Crema de calabacín ecológico Ternera en salsa con patatas Fruta y yogur natural	Ensalada canónigos y queso fresco Brécol con patatas. Pollo con salsa de champiñón y cuscus Fruta y yogur natural	Ensalada remolacha, manzana, espinaca Potaje con verduras Salmón rebozado Fruta y yogur natural
19	20	21	22	23
Ensalada de rúcula tomate y a. negras Espaguetis integral con pesto y parmesano Huevos cocidos con pisto Fruta y yogur natural	Ensalada lechuga, zanahoria y naranja Lentejas con verduras y quinoa Fruta y leche fresca	Ensalada de escarola, tomate, aceituna Crema de calabaza ecológica Bacalao rebozado Fruta y yogur natural	Ensalada canónigos, queso fresco zanah Acelgas rehogada con patatas Filete pollo, ajo, perejil, patatas fritas Fruta y leche fresca	Ensalada remolacha, manzana, espinaca Judías blancas estofada con verduras Merluza con tomate Fruta y yogur natural
26	27	28	29	30
Ensalada de rúcula tomate y a. negras Sopa de fideos integrales Tortilla de patata Fruta y yogur natural	Ensalada de zanahoria y naranja Crema de lombarda con manzana Merluza en salsa verde Fruta y leche fresca	Ensalada de escarola, tomate, aceituna Judías pintas con verduras Salmón empanado Fruta y yogur natural	Ensalada canónigos y queso fresco Coliflor rehogada con patatas Pollo asado con puré de manzana Fruta y leche fresca	Ensalada remolacha, manzana, espinaca Puré de verduras Macarrones integ. con boloñesa lentejas Fruta y yogur natural

www.gastronomic.es

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.
Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Fruta
Lácteo o fruta

www.cúdate y come sano! .com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

