



## MENÚ ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Estofado de alubias Rosada con verduras Ensalada Fruta del tiempo	Crema de calabacín con queso Pollo al horno Ensalada Yogur de frutas
		E-685K P-14g L-32g H-54g G.sat 3,4g Sal 0,2g Azu 1,5g	E-689,5K P-15g L-35g H-50g G.sat 0,4g Sal 0,1g Azu 0,6g	E-675,1K P-15g L-34g H-51g G.sat 4,5g Sal 0,5g Azu 0,2g
12	13	14	15	16
Trigo con garbanzos Albóndigas de pollo Ensalada Fruta del tiempo	Arroz con hortalizas Merluza al horno Ensalada Fruta del tiempo	Lentejas con jamón Tortilla de patatas Ensalada Fruta del tiempo	Pasta con salsa de tomate Mero al horno Ensalada Fruta del tiempo	Potaje de bacalao Pollo al horno Ensalada Yogur de frutas
E-689,5K P-14g L-34g H-52g G.sat 2g Sal 1g Azu 3g	E-689,5K P-15g L-35g H-50g G.sat 0,4g Sal 0,1g Azu 0,6g	E-682,6K P-13g L-35g H-52g G.sat 0,5g Sal 0,3g Azu 2g	E-682,6K P-13g L-35g H-52g G.sat 0,3g Sal 0,5g Azu 2,8g	E-689,5K P-14g L-34g H-52g G.sat 3,5g Sal 1,1g Azu 0,4g
19	20	21	22	23
Cocido de garbanzos Salmón al horno Ensalada Fruta del tiempo	Pasta con salsa de tomate Pollo con champiñones Ensalada Fruta del tiempo	Estofado de alubias Merluza al horno Ensalada y Fruta del tiempo	Arroz con salsa de tomate Salchichas frescas de pollo Ensalada Fruta del tiempo	Sopa de pollo Tortilla de patatas Ensalada Yogur de frutas
E-685K P-14g L-32g H-54 G.sat 3,4g Sal 0,2g Azu 1,5g	E-682,6K P-13g L-35g H-52g G.sat 0,3g Sal 0,5g Azu 2,8g	E-689,5K P-14g L-34g H-52g G.sat 3,2g Sal 0,5g Azu 1,8g	E-689,5K P-15g L-35g H-50g G.sat 0,4g Sal 0,1g Azu 0,6g	E-694K P-13g L-35g H-52g G.sat 4g Sal 0,6g Azu 0,2g
26	27	28	29	30
Lentejas con Hortalizas Carne con tomate Ensalada Fruta del tiempo	Arroz con salsa de hortalizas Mero al horno Ensalada Fruta del tiempo	Cazuela de pescado Albóndigas de pollo Ensalada Fruta del tiempo	Pasta con salsa de tomate Merluza con verduras Ensalada Fruta del tiempo	Estofado de alubias Tortilla calabacín Ensalada Yogur de frutas
E-682,6K P-13g L-35g H-52g G.sat 0,5g Sal 0,3g Azu 2g	E-689,5K P-15g L-35g H-50g G.sat 0,4g Sal 0,1g Azu 0,6g	E-689,5K P-14g L-34g H-52g G.sat 2g Sal 1g Azu 2g	E-689,5K P-14g L-34g H-52g G.sat 4g Sal 0,1g Azu 0,8g	E-682,6K P-13g L-35g H-52g G.sat 0,3g Sal 0,5g Azu 2,8g

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN. NUESTRA EMPRESA DISPONE DE CARTA DE ALERGENOS (REGLAMENTO CE 1169/2011) PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTÁCTE CON SU CENTRO O POR CORREO ELECTRÓNICO [cateringmarazul@gmail.com](mailto:cateringmarazul@gmail.com)  
 LOS MENÚS PUEDEN SUFRIR CAMBIOS POR ROTURA DE STOCK, SUSTITUYENDO EL PLATO POR OTRO SIMILAR.  
 NUESTRAS ENSALADAS TENDRÁN COMO INGREDIENTES LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA RALLADA, ESPÁRAGO, ACEITUNAS ..... ROTANDO ENTRE ELLOS PARA INTENTAR CAPTAR EL INTERÉS DE LOS PEQUES  
 NUESTRA FRUTA DEL TIEMPO: PLÁTANO O BANANA, MANZANAS VERDES O ROJAS, PERAS, MANDARINAS .....