

MENÚ ENERO 2026

SIN FRUTOS SECOS, FRUTOS CON CÁSCARA, CIRUELAS, MELOCOTÓN, NECTARINAS NI ALBARICOQUE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
sanjosepuertollano.org			Día 8- Alérgenos 1,3	Día 9 – Alérgenos 4
			Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con guarnición Fruta
Día 12 – Alérgenos 3	Día 13 – Alérgenos 1,2,4,10,12,14	Día 14 – Alérgenos 1	Día 15 – Alérgenos 1	Día 16– Alérgenos 1,2,3,4,6,12,14
Guisantes estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con pollo Boquerones rebozados con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Crema de calabaza Carne con tomate y guarnición Fruta	Lentejas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Ensalada de pasta integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 19 – Alérgenos 4,7	Día 20 – Alérgenos 1,4	Día 21 – Alérgenos 3,4	Día 22 – Alérgenos 1,3,6,10	Día 23 – Alérgenos 1,3,4,6,10
Risotto de setas y serrano Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Crema de legumbres Filete de caballa con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa y ensalada de lechuga y tomate Fruta	Cocido completo con guarnición Fruta	Macarrones integrales con atún Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 26 – Alérgenos 9	Día 27 – Alérgenos 4,9	Día 28 – Alérgenos 4	Día 29 – Alérgenos 1,4,6,10	Día 30 – Alérgenos 1,2,3,4,6,10,12,14
Guisantes estofados Aguja de cerdo en salsa con guarnición Fruta	Judías verdes en ensalada Salmón a las hierbas provenzales con guarnición Fruta	Guiso de bacalao con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de legumbres Merluza en salsa verde con guarnición Fruta	Espirales gratinados Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

1 Cereales que contengan gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche,
8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Granos de sésamo, 12 Dióxido de azufre, 13 Altramuces, 14 Moluscos.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DEL PAN Y AGUA CORRESPONDIENTE

MENÚ ENERO 2026

SIN JUDÍAS BLANCAS, MAÍZ NI EDULCORANTES TERMINADOS EN TOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
sanjosepuertollano.org			Día 8- Alérgenos 1,3	Día 9 – Alérgenos 4
			Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con guarnición Fruta
Día 12 – Alérgenos 3	Día 13 – Alérgenos 1,2,4,10,12,14	Día 14 – Alérgenos 1	Día 15 – Alérgenos 1	Día 16– Alérgenos 1,2,3,4,6,12,14
Guisantes estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con pollo Boquerones rebozados con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Crema de calabaza Carne con tomate y guarnición Fruta	Lentejas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Ensalada de pasta integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 19 – Alérgenos 4,7	Día 20 – Alérgenos 1,4	Día 21 – Alérgenos 3,4	Día 22 – Alérgenos 1,3,6,10	Día 23 – Alérgenos 1,3,4,6,10
Risotto de setas y serrano Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Crema de legumbres Filete de caballa con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa y ensalada de lechuga y tomate Fruta	Cocido completo con guarnición Fruta	Macarrones integrales con atún Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 26 – Alérgenos 9	Día 27 – Alérgenos 4,9	Día 28 – Alérgenos 4	Día 29 – Alérgenos 1,4,6,10	Día 30 – Alérgenos 1,2,3,4,6,10,12,14
Guisantes estofados Aguja de cerdo en salsa con guarnición Fruta	Judías verdes en ensalada Salmón a la hierbas provenzales con guarnición Fruta	Guiso de bacalao con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de legumbres Merluza en salsa verde con guarnición Fruta	Espirales gratinados Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

1 Cereales que contengan gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche,
8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Granos de sésamo, 12 Dióxido de azufre, 13 Altramuces, 14 Moluscos.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DEL PAN Y AGUA CORRESPONDIENTE

MENÚS ENERO 2026

SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
sanjosepuertollano.org			Día 8- Alérgenos 1,3	Día 9 – Alérgenos 4
			Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con guarnición Fruta
Día 12 – Alérgenos 3	Día 13 – Alérgenos 1,2,4,10,12,14	Día 14 – Alérgenos 1	Día 15 – Alérgenos 1	Día 16– Alérgenos 1,2,3,4,6,12,14
Guisantes estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con pollo Boquerones rebozados con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Crema de calabaza Carne con tomate y guarnición Fruta	Lentejas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Ensalada de pasta integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 19 – Alérgenos 4,7	Día 20 – Alérgenos 1,4	Día 21 – Alérgenos 3,4	Día 22 – Alérgenos 1,3,6,10	Día 23 – Alérgenos 1,3,4,6,10
Risotto de setas y serrano Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Crema de legumbres Filete de caballa con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa y ensalada de lechuga y tomate Fruta	Cocido completo con guarnición Fruta	Macarrones integrales con atún Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Día 26 – Alérgenos 9	Día 27 – Alérgenos 4,9	Día 28 – Alérgenos 4	Día 29 – Alérgenos 1,4,6,10	Día 30 – Alérgenos 1,2,3,4,6,10,12,14
Guisantes estofados Aguja de cerdo en salsa con guarnición Fruta	Judías verdes en ensalada Salmón a las hierbas provenzales con guarnición Fruta	Guiso de bacalao con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de legumbres Merluza en salsa verde con guarnición Fruta	Espirales gratinados Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

1 Cereales que contengan gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche,
8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Granos de sésamo, 12 Dióxido de azufre, 13 Altramuces, 14 Moluscos.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DEL PAN Y AGUA CORRESPONDIENTE