



COLEGIO EL AVE MARÍA

ENERO 2026 Sin calamar



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Arroz integral con tomate Cinta de lomo a la plancha lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Natillas con galleta (1, 7)	Alubias pintas guisadas (19) Tortilla de queso (3, 7) con lechuga y maíz Pan integral (1) Naranja
12 Lentejas (eco) estofadas (1, 19) Bacalao rebozado (1, 3, 4) lechuga y tomate (12) Pan (1) Manzana	13 Arroz caldoso con pollo Tortilla de jamón cocido (3, 6) y lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Plátano	14 Crema de calabacín Magro de cerdo en salsa con cuscús (1, 6) Pan integral (1) Pera	15 Judías blancas con verduras y chorizo (19) Wok de pollo con verduras, salsa de soja y arroz (1, 6) Pan (1) Yogur (7)	16 Coditos a la carbonara (1, 3, 6, 7) Merluza con tomate y pisto Pan integral (1) Mandarina
19 Crema de zanahorias con picatostes (1, 6, 7, 8, 11) Albóndigas de ternera a la jardinera (19) con patatas fritas Pan (1) Mandarina	20 Lentejas estofadas con chorizo (1, 19) Tortilla francesa (3) con ensalada (12) Pan (1) Manzana	21 Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con lechuga y maíz Pan integral (1) Plátano	22 Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) Pan (1) Petit Suisse (7)	23 Arroz con pollo Salmon al horno (4) con zanahorias baby Pan integral (1) Naranja
26 Alubias blancas estofadas con verduras (19) Tortilla francesa (3) lechuga y tomate (12) Pan (1) Plátano	27 Arroz tres delicias (3, 19) Filete de merluza rebozado (1, 3, 4) lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Mandarina	28 Sopa de picadillo (1, 3) Garbanzos con verduras y cuscús (1, 6, 19) Pan integral (1) Pera	29 Crema de calabaza (eco) Filete de pollo al horno con patatas asadas Pan (1) Manzana	30 Macarrones integrales gratinados (1, 3, 7) Abadejo al horno (4) con lechuga y maíz Pan integral (1) Yogur (7)
 <p><i>¡Feliz Año Nuevo!</i> 2026</p>				

ALÉGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXÍDIO DE AZUFRE, SULFÍTOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alégenos está disponible en la cocina del centro