



# Menú Basal

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES | MONDAY

29



Vacaciones de Navidad

05



Vacaciones de Navidad

12

Arroz integral con salsa de tomate casera  
*Brown rice in home-made tomato sauce*

Tortilla francesa  
*French omelette*

Ensalada de lechuga y tomate  
*Lettuce and tomato salad*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 498,364 prot (g): 19,016 lip (g): 15,876 hc (g): 71,744

19

Arroz caldoso con verduras  
*Soggy rice with vegetables*

Tortilla de patata y cebolla  
*Potato and onion omelette*

Ensalada de lechuga y zanahoria  
*Lettuce and carrot salad*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 625,751 prot (g): 14,958 lip (g): 18,843 hc (g): 93,884

26

Arroz integral con pollo salteado al wok  
*Wok-fried brown rice with chicken*

Huevos duros con pisto manchego  
*Hard boiled eggs with ratatouille*

Ensalada de lechuga y maíz  
*Lettuce and sweetcorn salad*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 588,388 prot (g): 22,895 lip (g): 20,367 hc (g): 75,204

MARTES | TUESDAY

30



Vacaciones de Navidad

06



Vacaciones de Navidad

13

Crema de calabaza y zanahoria  
*Cream of pumpkin and carrot soup*

Albóndigas en salsa de pimientos  
*Meatballs in pepper sauce*

Ensalada de lechuga y maíz  
*Lettuce and sweetcorn salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 564,059 prot (g): 17,206 lip (g): 24,847 hc (g): 62,869

20

Brócoli bella aurora  
*Broccoli in Bella Aurora sauce*

Guiso de magro en salsa de manzana  
*Lean pork stew in apple sauce*

Ensalada de lechuga y tomate  
*Lettuce and tomato salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 508,926 prot (g): 29,087 lip (g): 22,586 hc (g): 42,019

27

Crema de calabacín y puerro  
*Cream of zucchini and leek soup*

Hamburguesa con salsa de cebolla  
*Burger with onion sauce*

Ensalada de lechuga y tomate  
*Lettuce and tomato salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 577,176 prot (g): 20,139 lip (g): 31,363 hc (g): 49,143

MIÉRCOLES | WEDNESDAY

31



Vacaciones de Navidad

07



Vacaciones de Navidad

14

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
*Stew broth with organic noodles*

Cocido completo  
*Castilian chickpeas stew*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943

21

Alubias pintas con calabaza  
*Pinto beans with pumpkin*

Bacalao al horno  
*Baked cod*

Ensalada de lechuga y aceitunas  
*Lettuce and olives salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 457,254 prot (g): 23,826 lip (g): 13,292 hc (g): 53,39

28

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
*Stew broth with organic noodles*

Cocido completo  
*Castilian chickpeas stew*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943

JUEVES | THURSDAY

01



Vacaciones de Navidad

08

Macarrones en salsa de tomate casera  
*Macaroni in home-made tomato sauce*

Cordón bleu  
*Cordon bleu*

Ensalada de lechuga y maíz  
*Lettuce and sweetcorn salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 721,099 prot (g): 19,673 lip (g): 31,681 hc (g): 86,079

15

Espirales con crema suave de bechamel  
*Spirals in a light bechamel sauce*

Merluza en salsa de zanahorias  
*Hake in carrot sauce*

Ensalada de lechuga y remolacha  
*Lettuce and beet salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 465,614 prot (g): 21,166 lip (g): 14,391 hc (g): 58,292

22

Sopa casera de estrellas  
*Stars home-made soup*

Pollo asado en su jugo  
*Roast chicken in its juice*

Ensalada de lechuga y remolacha  
*Lettuce and beet salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 487,744 prot (g): 28,492 lip (g): 17,425 hc (g): 50,712

29

Coditos en salsa de tomate casera gratinados con  
*"Coditos pasta" in home-made tomato sauce au gratin with*

Filete de merluza a la plancha  
*Broiled hake fillet*

Ensalada de lechuga y zanahoria  
*Lettuce and carrot salad*

Fruta fresca y pan integral  
*Fresh fruit and Wholemeal bread*

Kcal: 512,329 prot (g): 24,396 lip (g): 14,348 hc (g): 67,519

VIERNES | FRIDAY

02



Vacaciones de Navidad

09

Potaje de alubias blancas con verduras  
*White bean stew with zucchini, green beans, carrot and*

Tortilla de patata y cebolla  
*Potato and onion omelette*

Ensalada de lechuga y remolacha  
*Lettuce and beet salad*

Fruta fresca y pan  
*Fresh fruit and Bread*

Kcal: 584,562 prot (g): 19,104 lip (g): 18,941 hc (g): 74,532

16

Lentejas con chorizo  
*Lentils with Spanish sausage*

Caldereta de pollo  
*Chicken casserole*

Patatas al ajo cabañil  
*Potatoes in "Cabañil" garlic sauce*

Yogur natural y pan  
*Natural yogurt and Bread*

Kcal: 783,628 prot (g): 39,28 lip (g): 38,499 hc (g): 65,917

23

Espaguetis ecológicos boloñesa  
*Organic spaghetti in Bolognese sauce*

Salmón al horno con eneldo  
*Baked salmon with dill*

Ensalada de lechuga y maíz  
*Lettuce and sweetcorn salad*

Yogur natural y pan  
*Natural yogurt and Bread*

Kcal: 630,63 prot (g): 30,305 lip (g): 25,684 hc (g): 67,437

30

Lentejas ecológicas con verduras  
*Organic lentils with vegetables*

Jamoncitos de pollo al curry  
*Chicken drumsticks with curry sauce*

Patatas dado al ajillo  
*Diced potatoes in garlic sauce*

Yogur natural y pan  
*Natural yogurt and Bread*

Kcal: 722,259 prot (g): 41,993 lip (g): 29,254 hc (g): 68,647



# Menú Sin gluten

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin gluten con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur natural y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan sin gluten



# Menú Sin huevo

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Espirales sin trazas de huevo con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis sin trazas de huevo con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú PLV

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	Espirales con tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado al ajillo Yogur de soja y pan



# Menú Sin frutos secos

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin lactosa

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Espirales con tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado al ajillo Yogur de soja y pan



# Menú PLV, PLO, PLC y huevo

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Aroz integral con salsa de tomate casera Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	Espirales sin trazas de huevo con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis sin trazas de huevo con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado al ajillo Yogur de soja y pan



# Menú Sin F.S, leg(incl soja y sesamo), kiwi, piña y melocoton

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin soja en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Sopa de fideos sin trazas de soja Pollo con patata y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Espirales sin trazas de soja con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Crema de calabacín Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Sopa de fideos sin trazas de soja Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Espaguetis sin trazas de soja con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Sopa de fideos sin trazas de soja Pollo con patata y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan	Macarrones sin soja en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi, piña y melocotón y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin lentejas, frutos secos, pescado (excepto gallo, salmon, atun y lenguado)

CEIP Los Olivos  
Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin huevo, guisantes, lentejas, F.S,cacao, kiwi y platano

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Espirales sin trazas de huevo con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Espaguetis sin trazas de huevo con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y platano y pan integral	Guiso de patatas con sofrito casero, zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin huevo, leche y nuez

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Aroz integral con salsa de tomate casera Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Espirales sin trazas de huevo con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis sin trazas de huevo con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur de soja y pan



# Menú Sin huevo y F.S.

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Aroz integral con salsa de tomate casera Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Espirales sin trazas de huevo con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Caldereta de pollo Patatas asadas Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de fideos sin trazas de huevo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis sin trazas de huevo con tomate y pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin F.s, kiwi y rosaceas

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto rosaceas y kiwi y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin cacahuete

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin huevo crudo y anacardo

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin kiwi

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca, excepto kiwi y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, excepto kiwi y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan



# Menú Sin yogur

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan



# Menú Sin anisakis y castaña

CEIP Los Olivos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
12	13	14	15	16
Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Lentejas con chorizo Caldereta de pollo Pollo con patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Arroz caldoso con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli bella aurora Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Espaguetis ecológicos boloñesa Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Patatas dado al ajillo Yogur natural y pan