

Menú Ciudad Real Enero 2026

Basal - - Colegios Ciudad Real

Lunes



5

- Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 21,88 **Prot:** 33,63 **HC:** 93,21
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

- Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 490 **Lip:** 21,72 **Prot:** 17,71 **HC:** 56,77
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

- Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 19,17 **Prot:** 34,01 **HC:** 91,30
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

14

- Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 743 **Lip:** 22,91 **Prot:** 35,30 **HC:** 103,44
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 25,71 **Prot:** 21,38 **HC:** 102,07
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15

- Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 817 **Lip:** 30,43 **Prot:** 32,18 **HC:** 106,89
Cena: Pasta + Ave + Fruta

16

- Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Sopa de Cocido.
Cocido Completo.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

23

- Kcal: 635 Lip: 20,92 Prot: 20,97 HC: 89,85
Cena: Patata + Ave + Fruta
- Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 617 Lip: 28,56 Prot: 21,99 HC: 71,02
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- Crema de Brócoli y Zanahoria.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 651 Lip: 15,50 Prot: 39,80 HC: 91,26
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 600 Lip: 14,12 Prot: 27,85 HC: 93,86
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 623 Lip: 19,47 Prot: 33,88 HC: 81,26
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- Garbanzos Estofados con Verduras.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26

Kcal: 676 **Lip:** 20,65 **Prot:** 33,34 **HC:** 87,30
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 591 **Lip:** 26,17 **Prot:** 15,88 **HC:** 74,45
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Kcal: 634 **Lip:** 16,93 **Prot:** 31,24 **HC:** 92,62
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 559 **Lip:** 26,43 **Prot:** 14,16 **HC:** 65,70
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 699 **Lip:** 24,50 **Prot:** 34,41 **HC:** 87,81
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Viernes

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

9

- Kcal: 817 Lip: 30,43 Prot: 32,18 HC: 106,89
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 659 Lip: 20,47 Prot: 47,65 HC: 69,85
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- Kcal: 623 Lip: 19,47 Prot: 33,88 HC: 81,26
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

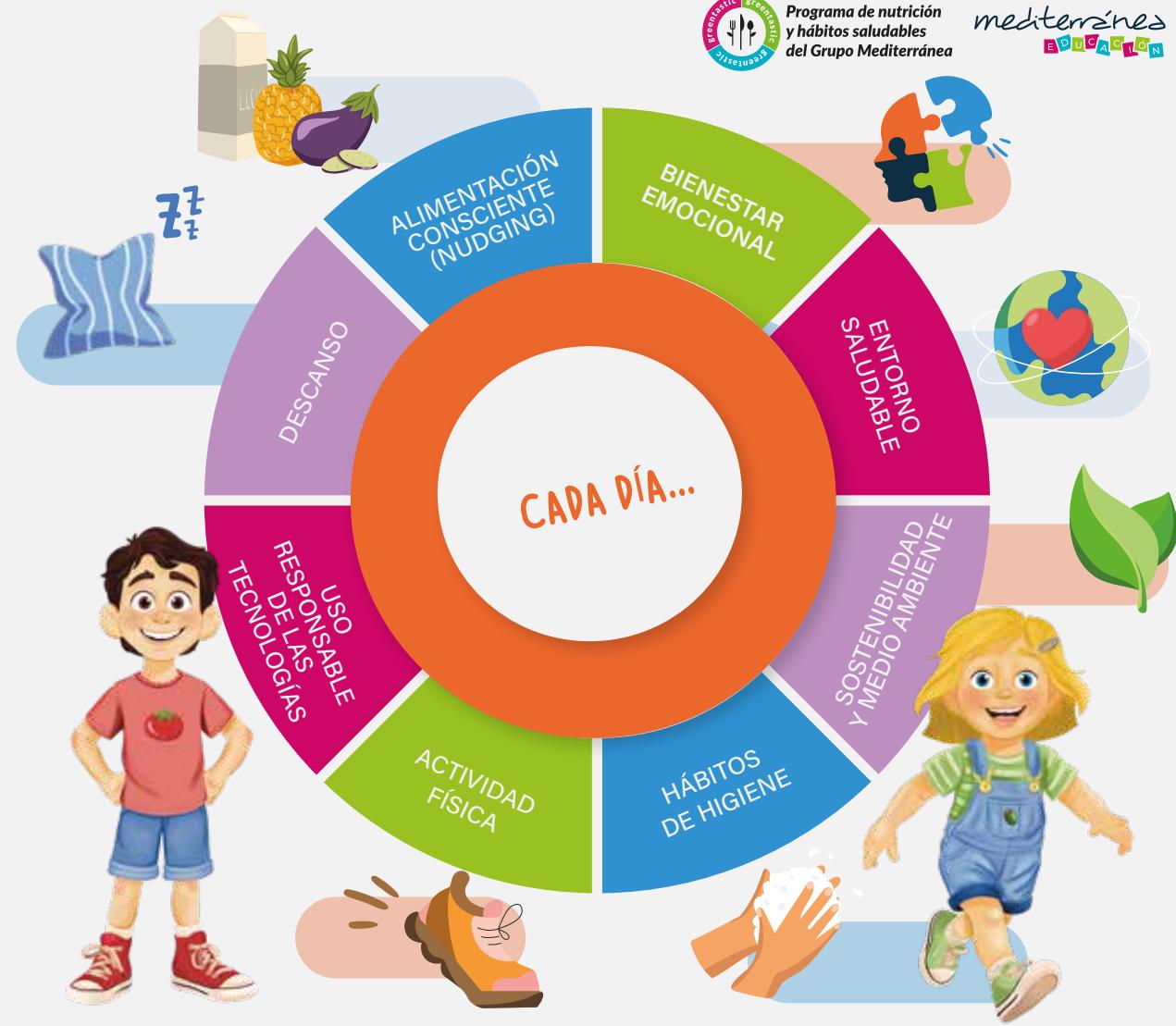
ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEÁ NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**



SI HAS COMIDO...

- PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
- VERDURA + CARNE.....
- VERDURA + PESCADO.....
- VERDURA + HUEVO.....
- FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

- VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
- FRUTAS / LÁCTEO