ARCÁNGEL: MENÚ - MONITORES COLEGIOS ENERO 2026

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	9 (C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún) (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (almendras, huevo, patatas...) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 879,35 Prot: 40,54g Hidrat: 114,68g Grasas: 28,08g Sat: 6,20g Azúc: 23,83g Sal: 1,96g
12 (C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite) (C) PIZZA DE YORK Y QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g	13 (C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g	14 (C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano) (C) MERLUZA EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g	15 (C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada) (C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimiento, ajo) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g	16 (C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j.verdes, chorizo, pimiento...) (C) BACALADILLA FRITA (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 712,25 Prot: 36,82g Hidrat: 89,24g Grasas: 21,65g Sat: 4,31g Azúc: 24,15g Sal: 2,42g
19 (C) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, zanahoria,) (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g	20 (C) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g	21 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON POTÓN (potón, tomate,pimiento, guisante, cebolla) (C) CROQUETAS DE POLLO (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g	22 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO DE POLLO (pimiento, cebolla, queso, curry, aceite) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 614,60 Prot: 15,95g Hidrat: 104,35g Grasas: 14,55g Sat: 2,60g Azúc: 22,14g Sal: 2,79g	23 (C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimiento) (A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azúc: 26,99g Sal: 2,86g
26 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g	27 (C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimiento, zanahoria, cebolla) (C) POLLO EMPANADO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azúc: 10,47g Sal: 1,68g	28 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio,puerros, zanahoria) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g	29 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) LOMO HORNO EN SU SALSA(ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g	30 (C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS