

Menú SIN GLUTEN 2 - 3 años - ENERO 2026. Colegio Senara

FESTIVO			DÍA 8	DÍA 9
FESTIVO			Arroz con Pisto Casero	Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten)
FESTIVO			Tortilla Francesa de York	Cocido Completo
FESTIVO			Ensalada Variada	Yogur Natural y Pan S/Gluten
FESTIVO			Fruta y Pan S/Gluten	
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Arroz con Verduras y Champiñones	Menestra de Verdura/Crema de Verdura	Garbanzos con Verduras	Crema de Calabaza ECOLÓGICA	Pasta S/Gluten al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza	Magro de Cerdo en Salsa de Verduras	Tortilla de Patata y Calabacín	Pollo en Pepitoria	Merluza en Salsa
Ensalada Variada	Dados de Patata	Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural y Pan S/Gluten
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Salteado de Verdura Tricolor	Pasta S/Gluten a la Carbonara	Alubias Blancas al Estilo Tradicional	Paella con Verduritas de la Huerta	Sopa de Fideos S/Gluten
Pollo Enharinado (maizena)	Merluza al Horno	Tortilla de Patata	Merluza a la Riojana	Pollo con Verdura del Cocido
Puré de Patata	Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural y Pan S/Gluten
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Arroz a la Cubana	Crema de Verduras ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras	Sopa de Fideos S/Gluten	Garbanzos con Dados de Calabaza
Huevos Revueltos	Lomo Asado en Salsa de Zanahoria	Merluza a la Andaluza	Pollo Asado al Limón	Merluza a la Bilbaína
Zanahoria Baby	Arroz Pilaf	Ensalada Variada	Tomate Aliñado	Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Fruta y Pan S/Gluten	Yogur Natural y Pan S/Gluten

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

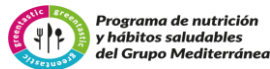


Menú SIN LACTOSA 2 - 3 años - ENERO 2026. Colegio Senara

FESTIVO			DÍA 8	DÍA 9
			Arroz con Pisto Casero Tortilla Francesa de York Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Arroz con Verduras y Champiñones Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Menestra de Verdura/Crema de Verdura Magro de Cerdo en Salsa de Verduras Dados de Patata Fruta y Pan	Guiso de Lentejas con Cúrcuma Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema de Calabaza ECOLÓGICA Pollo en Pepitoria Arroz Pilaf Fruta y Pan	Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado Merluza en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Salteado de Verdura Tricolor Hamburguesa de Ternera al Horno Patata Asada Fruta y Pan	Espaguetis con Tomate Casero Merluza al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Fruta y Pan	Alubias Blancas al Estilo Tradicional Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Paella con Verduritas de la Huerta Merluza a la Riojana Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Estrellitas Pollo con Verdura del Cocido Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Arroz a la Cubana Huevos Revueltos Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de Verduras ECOLÓGICA Lomo Asado en Salsa de Zanahoria Cous Cous al Romero Fruta y Pan	Patatas Estofadas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Fideos Pollo Asado al Limón Tomate Aliñado Fruta y Pan	Potaje de Lentejas con Calabaza Merluza a la Bilbaína Ensalada Variada Fruta y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

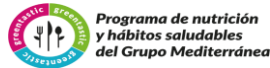


Menú SIN HUEVO CRUDO 2 - 3 años - ENERO 2026. Colegio Senara

FESTIVO			DÍA 8	DÍA 9
FESTIVO			Arroz con Pisto Casero	Sopa de Cocido
FESTIVO			Filete de Pollo	Cocido Completo
FESTIVO			Ensalada Variada	Yogur Natural y Pan Integral
FESTIVO			Fruta y Pan	
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Arroz con Verduras y Champiñones	Menestra de Verdura/Crema de Verdura	Guiso de Lentejas con Cúrcuma	Crema de Calabaza ECOLÓGICA	Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza	Magro de Cerdo en Salsa de Verduras	Cinta de Lomo a la Plancha	Pollo al Horno	Merluza en Salsa
Ensalada Variada	Dados de Patata	Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Salteado de Verdura Tricolor	Espaguetis a la Carbonara	Alubias Blancas al Estilo Tradicional	Paella con Verduritas de la Huerta	Sopa de Estrellitas
Hamburguesa de Ternera al Horno	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Merluza a la Riojana	Pollo con Verdura del Cocido
Puré de Patata	Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Arroz con Tomate Casero	Crema de Verduras ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras	Sopa de Fideos	Potaje de Lentejas con Calabaza
Filete de pollo	Lomo Asado en Salsa de Zanahoria	Merluza a la Andaluza	Pollo Asado al Limón	Merluza a la Bilbaína
Zanahoria Baby	Cous Cous al Romero	Ensalada Variada	Tomate Aliñado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Menú SIN HUEVO 2 - 3 años - ENERO 2026. Colegio Senara

FESTIVO			DÍA 8	DÍA 9
FESTIVO			Arroz con Pisto Casero	Sopa de Cocido (Fideos S/Huevo)
FESTIVO			Filete de Pollo	Cocido Completo
FESTIVO			Ensalada Variada	Yogur Natural y Pan Integral
FESTIVO			Fruta y Pan	
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Arroz con Verduras y Champiñones	Menestra de Verdura/Crema de Verdura	Guiso de Lentejas con Cúrcuma	Crema de Calabaza ECOLÓGICA	Pasta S/Huevo al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza	Magro de Cerdo en Salsa de Verduras	Cinta de Lomo a la Plancha	Pollo al Horno	Merluza en Salsa
Ensalada Variada	Dados de Patata	Ensalada Variada	Arroz Pilaf	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Salteado de Verdura Tricolor	Pasta S/Huevo a la Carbonara	Alubias Blancas al Estilo Tradicional	Paella con Verduritas de la Huerta	Sopa de Fideos S/Huevo
Hamburguesa de Ternera al Horno	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Merluza a la Riojana	Pollo con Verdura del Cocido
Puré de Patata	Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Arroz con Tomate Casero	Crema de Verduras ECOLÓGICA	Patatas Estofadas con Verduras	Sopa de Fideos S/Huevo	Potaje de Lentejas con Calabaza
Filete de pollo	Lomo Asado en Salsa de Zanahoria	Merluza a la Andaluza	Pollo Asado al Limón	Merluza a la Bilbaína
Zanahoria Baby	Cous Cous al Romero	Ensalada Variada	Tomate Aliñado	Ensalada Variada
Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Menú SIN HUEVO NI LECHE 2 - 3 años - ENERO 2026. Colegio Senara

			DÍA 8	DÍA 9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Arroz con Pisto Casero Filete de Pollo Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Cocido (Fideos S/Huevo) Cocido Completo Fruta y Pan Integral
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Arroz con Verduras y Champiñones Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Menestra de Verdura/Crema de Verdura Magro de Cerdo en Salsa de Verduras Dados de Patata Fruta y Pan	Guiso de Lentejas con Cúrcuma Cinta de Lomo a la Plancha Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema de Calabaza ECOLÓGICA Pollo al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan	Pasta S/Huevo al Pomodoro Merluza en Salsa Ensalada Variada Fruta y Pan Integral
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Salteado de Verdura Tricolor Hamburguesa de Ternera al Horno Puré de Patata Fruta y Pan	Pasta S/Huevo con Tomate Casero Merluza al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Fruta y Pan	Alubias Blancas al Estilo Tradicional Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Paella con Verduritas de la Huerta Merluza a la Riojana Ensalada Variada Fruta y Pan	Sopa de Fideos S/Huevo Pollo con Verdura del Cocido Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan Integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Arroz con Tomate Casero Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de Verduras ECOLÓGICA Lomo Asado en Salsa de Zanahoria Cous Cous al Romero Fruta y Pan	Patatas Estofadas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Sopa de Fideos S/Huevo Pollo Asado al Limón Tomate Aliñado Fruta y Pan	Potaje de Lentejas con Calabaza Merluza a la Bilbaína Ensalada Variada Fruta y Pan Integral

PAN SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

