



## FRUTOS SECOS-LA GARENA

**ENERO DE 2026**

### 1º Plato

JUEVES 8 Puré de zanahorias  
VIERNES 9 Lentejas ecológicas con verduras

LUNES 12 Coliflor rebozada  
MARTES 13 Espaguetis boloñesa  
MIÉRCOLES 14 Sopa de cocido  
JUEVES 15 Guisantes rehogados con jamón  
VIERNES 16 Crema de puerros

LUNES 19 Lentejas ecológicas estofadas  
MARTES 20 Patatas guisadas con verdura  
MIÉRCOLES 21 Puré de calabaza  
JUEVES 22 Arroz tres delicias con pavo  
VIERNES 23 Judías pintas ecológicas con verduras

LUNES 26 Macarrones con tomate  
MARTES 27 Sopa de cocido  
MIÉRCOLES 28 Crema de verduras frescas  
JUEVES 29 Judías verdes rehogadas con ajitos  
VIERNES 30 Arroz con tomate

### 2º Plato

Albóndigas de ternera en salsa con patatas  
Merluza en salsa meniere

Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito  
Bacalao al horno  
Cocido completo  
Huevos con bechamel  
Pollo asado con patatas a cuadrito

Chuleta de sajonia plancha  
Rosada en salsa verde  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas  
Salmón al horno con verduras  
Tortilla de patata

Tortita de kale y quinoa  
Cocido completo  
Lasaña de carne  
Huevos con bechamel  
Merluza al horno

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**

