

ENERO 2026



Carmelitas Torrevieja
FUNDACIÓN EDUCATIVA CMT



		MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Ensalada de lechuga con tomate y olivas Arroz a la cubana Huevo y salchichas Fruta natural	Ensalada murciana Puré de verduras, legumbres y picatostes Pechuga empanada con champiñón salteado Fruta natural	Ensalada de lechuga, tomate, atún y alcaparras Sopa de cocido con garbanzos Tortilla de patata y quesitos Fruta natural
		Quinoa + queso fresco + verduras	Crema de verduras + pescado + fruta	Minipizzas de berenjena
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada César Lentejas BIO con verduras y huevo Pescado al papillote con ensaladilla de marisco Fruta natural	Ensalada de lechuga, tomate, olivas y alcaparras Judías verdes con tomate, huevo y taquitos de jamón Hamburguesa con queso y berenjenas a la miel Fruta natural	Ensalada lechuga, tomate y queso Arroz con pollo campero y verduras de proximidad Sepia rebozada al horno Fruta natural	Ensalada murciana Sopa de pescado con fideos integrales Jamoncitos al horno en su jugo de verduras Fruta natural	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espirales integrales a la boloñesa con queso Tortilla de atún y cebolla con habas tiernas Yogur natural
Bastones de calabacín + tortilla + fruta		Crema de verduras + Pollo al horno	Guisante + jamón cocido + huevo	Fajipizza
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de costillar Emperador a la plancha con coliflor y bechamel Fruta natural	Ensalada de lechuga con tomate, maíz y queso Potaje de alubias blancas con verduras Alitas de pollo al horno con barbacoa Fruta natural	Ensalada de lechuga con tomate y huevo Crema de zanahoria con verduras y picatostes Merluza a la romana con pisto Fruta natural	Ensalada murciana Espaguetis integrales a la carbonara con queso Hojaldre de york y queso Fruta natural	Ensalada de lechuga, tomate y surimi Sopa de estrellas con garbanzos Albóndigas en salsa de verduras de proximidad y patatas Fruta natural
Crema de verduras + Revuelto		Crema de verduras + pescado + fruta	Patatas al horno + verduras + queso	Nuggets saludables + arbolitos brócoli
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de tomate, zanahoria y maíz Arroz a banda Calamares a la romana con mayonesa y limón Fruta natural	Ensalada de lechuga con tomate y maíz Sopa de pescado Tortilla de patatas y cebolla Fruta natural	Ensalada de lechuga con tomate y huevo Hervido de judías verdes, patata y atún Pechuga a la plancha con pisto Fruta natural	Ensalada murciana Lentejas BIO con verduras de proximidad Merluza con champiñones salteados Fruta natural	Ensalada César Bacon cheese fries Chicken tenders barbecue Pancakes con chocolate
Guisante + jamón cocido + huevo		Patatas al horno + verduras + queso	Guisante + jamón cocido + huevo	Crema de verduras + pescado + fruta