

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****Basal colegio**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****Cuidadora colegio**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN ENSALADA DE LA CASA	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA ENSALADA DE LA CASA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN ENSALADA DE LA CASA	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA ENSALADA DE LA CASA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA ENSALADA DE LA CASA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN ENSALADA DE LA CASA	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN ENSALADA DE LA CASA	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA ENSALADA DE LA CASA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO gluten (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			#(D) SOPA especial DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN SIN GLUTEN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#CODITOS ESPECIALES CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN SIN GLUTEN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#MACARRONES ESPECIALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	ARROZ TRES DELICIAS #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergenos CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN SIN GLUTEN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
#MACARRONES ESPECIALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#GARBANZOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN SIN GLUTEN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO prunáceas (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO PRUNACEAS PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO PRUNACEAS PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO PRUNACEAS PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO #NO PRUNACEAS PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO PRUNACEAS PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO pescado (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA #HOJALDRE RELLENO DE PAVO Y TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES #CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergenoss CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #TORTILLA ECOLOGICA CON CHORIZO CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO plátano (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PLÁTANO PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO PLÁTANO PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO PLÁTANO PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO PLÁTANO PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO PLÁTANO PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO PLÁTANO PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO PLÁTANO PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO PLÁTANO PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO #NO PLÁTANO PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA #NO PLÁTANO PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO PLÁTANO PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO PLÁTANO PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PLÁTANO PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO F. secos (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alérgenos CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO legumbre, NO huevo, NO bacalao, NO rosáceas cole**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			#(D) SOPA especial DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY #NO ROSACEAS #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#ENSALADA CON MAIZ Y ZANAHORIA #ATUN EN FRITADA #NO ROSACEAS PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO #NO ROSACEAS PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO ROSACEAS PAN	#CODITOS ESPECIALES CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	#COLIFLOR CON AJITOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO ROSACEAS #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
#CREMA DE MARISCOS #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO ROSACEAS PAN	#MACARRONES ESPECIALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO ROSACEAS PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS #NO ROSACEAS PAN	#(D) CARDO SALTEADO BLANQUETA DE CERDO #NO ROSACEAS PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alérgenos CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
#MACARRONES ESPECIALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) #NO ROSACEAS PAN	PURE DE VERDURAS #FOGONERO AL HORNO CON PIMIENTOS MORRONES #NO ROSACEAS PAN	#COLIFLOR CON AJITOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO ROSACEAS PAN	#SOPA DE PESCADO CASERA ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON LECHUGA #NO ROSACEAS #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO lentejas (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#GARBANZOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO lentejas, NO guisantes (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
#CREMA DE MARISCOS ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#COLIFLOR CON AJITOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO cerdo (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #TORTILLA CON ATUN CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS #ATUN EN FRITADA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS #TORTILLA DE CEBOLLA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS #FOGONERO AL HORNO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO huevo (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			#(D) SOPA especial DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#CODITOS ESPECIALES CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#MACARRONES ESPECIALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergen CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
#MACARRONES ESPECIALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO pescado, NO marisco, NO FS (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES #CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergen CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #TORTILLA ECOLOGICA CON CHORIZO CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO F. secos, NO prunáceas, NO kiwi (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO KIWI NO PRUNACEAS #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS PAN #NO KIWI NO PRUNACEAS	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO KIWI NO PRUNACEAS #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergenoss CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO KIWI NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO KIWI NO PRUNACEAS #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO alubia blanca y roja, NO prunaceas (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO PRUNACEAS PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO PRUNACEAS PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO PRUNACEAS PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO PRUNACEAS PAN	#CARDO A LA NAVARRA BLANQUETA DE CERDO #NO PRUNACEAS PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATIIJA CON LECHUGA #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO PRUNACEAS PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO legumbre (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	#COLIFLOR CON AJITOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
#CREMA DE MARISCOS ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#(D) CARDO SALTEADO BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATÍJA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#COLIFLOR CON AJITOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#SOPA DE PESCADO CASERA ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA



SAGRADO CORAZON
Enero 2026
Dieta hipo 1500 (cuidadora)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #TORTILLA CON ATUN CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA #CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #TORTILLA DE PATATA CASERA CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO pescado, NO marisco (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA #HOJALDRE RELLENO DE PAVO Y TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES #CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergen CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #TORTILLA ECOLOGICA CON CHORIZO CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN



SAGRADO CORAZON
Enero 2026
NO caseína, NO soja (cole)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			#(D) SOPA especial DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS #ATUN EN FRITADA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#CODITOS ESPECIALES CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	#MACARRONES ESPECIALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #TORTILLA DE PATATA CASERA CON LECHUGA #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
#MACARRONES ESPECIALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS #FOGONERO AL HORNO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO F. secos, NO legumbre, NO gluten, lactosa (cole**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			#(D) SOPA especial DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#CODITOS ESPECIALES CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#COLIFLOR CON AJITOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
#CREMA DE MARISCOS ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#MACARRONES ESPECIALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE HORTALIZAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#(D) CARDO SALTEADO #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #TORTILLA DE PATATA CASERA CON LECHUGA #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
#MACARRONES ESPECIALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#COLIFLOR CON AJITOS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	#SOPA DE PESCADO CASERA ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS #FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN SIN GLUTEN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO kiwi (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO KIWI PAN MIFIBRA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO KIWI PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO KIWI PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO KIWI PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO KIWI PAN MIFIBRA
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO KIWI PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO KIWI PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO KIWI PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO #NO KIWI PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS CROQUETAS ARTESANAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN MIFIBRA
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO FILETE DE PLATÍJA CON LECHUGA #NO KIWI PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO KIWI PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO KIWI PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO KIWI PAN MIFIBRA

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO lactosa (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN #YOGUR SIN LACTOSA NATURAL PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS #YOGUR SIN LACTOSA NATURAL PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #TORTILLA DE PATATA CASERA CON LECHUGA #YOGUR SIN LACTOSA NATURAL #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS #YOGUR SIN LACTOSA NATURAL PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO caseína (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN #POSTRE SOJA ALPRO NATURAL PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE #ABADEJO AL HORNO CON TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS #POSTRE SOJA ALPRO NATURAL PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS #LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #TORTILLA DE PATATA CASERA CON LECHUGA #POSTRE SOJA ALPRO NATURAL #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS #POSTRE SOJA ALPRO NATURAL PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA #PAN

**SAGRADO CORAZON****Enero 2026****NO F. secos, NO prunáceas (cole)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO FRESCO AL CHILINDRÓN YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	PURE DE ACELGA ACELGA FRESCA ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
PATATAS FRESCAS CON CHORIZO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE FRESCO #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA MERLUZA AL ESTILO ORIO CON PATATAS #NO PRUNACEAS PAN	CODITOS CON TOMATE NATURAL POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA FRESCA Y DE PROXIMIDAD CON PATATAS #NO PRUNACEAS #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
GUISANTES CON PATATA ALBONDIGAS CASERAS CON TOMATE #NO PRUNACEAS PAN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN POLLO FRESCO A LA PLANCHA CON CALABACÍN #NO PRUNACEAS PAN	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIAS PINTAS BLANQUETA DE CERDO #NO PRUNACEAS PAN	BROCOLI CON ZANAHORIA Y AJITOS #CROQUETAS DE JAMÓN Sin alergenos CON LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES CON TOMATE FRITO #ATÚN A LA CATALANA (Con tomate) #NO PRUNACEAS PAN	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO DE CERDO CON PIMIENTOS MORRONES #NO PRUNACEAS PAN	LENTEJAS ABADEJO AL HORNO CON TOMATE NATURAL #NO PRUNACEAS PAN	ALUBIA VERDE ESTOFADO DE PAVO FRESCO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL ESCALOPE DE CERDO CASERO #NO PRUNACEAS #PAN



SAGRADO CORAZON
Enero 2026
Dieta ASTRINGENTE (cole)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 8	Día 9
			SOPA DE COCIDO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	#PURE DE PATATA #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA #FRUTA ASTRINGENTE #PAN
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
#ARROZ BLANCO LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA #ABADEJO AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	PURE DE PATATA CON CEBOLLA CARMELIZADA #FILETE DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY #FRUTA ASTRINGENTE PAN	CODITOS POLLO FRESCO A LA PLANCHA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	#PURE DE PATATA #FILETE DE MERLUZA AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE #PAN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
#PURE DE PATATA #TORTILLA FRANCESA #FRUTA ASTRINGENTE PAN	MACARRONES INTEGRALES POLLO FRESCO A LA PLANCHA #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#ARROZ BLANCO #FILETE DE MERLUZA AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA #FILETE DE MERLUZA AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#ARROZ BLANCO #MUSLO DE POLLO FRESCO ASADO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR #PAN
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ESPIRALES #FILETE DE MERLUZA AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#PURE DE PATATA LOMO ADOBADO DE CERDO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA ABADEJO AL HORNO #FRUTA ASTRINGENTE PAN	#PURE DE ZANAHORIA FRESCA #TORTILLA CON QUESO YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN	ARROZ BLANCO #ESCALOPIN DE POLLO FRESCO A LA PLANCHA #FRUTA ASTRINGENTE #PAN