



Mes de Febrero de 2026



LUNES 2

Brócoli con bechamel
Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera a la plancha
Palometa al horno
Cous cous
Fruta Temporada. Pan y Agua
791 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Arroz con Tomate
Judías Verdes con Patatas
Merluza en Salsa Verde
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
796 Kcal. 36,62g Prot. 97,07g H.C. 27,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 16

Crema de Calabacín y Quesito
Lombarda Rehogada
Salmón al Horno
Escalopines a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua
762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 23

Espiraless con Chorizo
Acelgas Cacereñas
Tortilla fr de Calabacín
Platija en Salsa Verde
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 3

Paella Mixta
Espinacas Rehogadas
Tortilla de Queso
Bacalao a la Riojana
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada. Pan Integral
890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Alubias ECO Blancas Guisadas
Calabacín Salteado
Huevos Revueltos
Cazón en salsa verde
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada. Pan Integral
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 17

Macarrones Integrales Boloñesa
Parrillada de Verduras
Huevos Revueltos
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan Integral
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Patatas guisadas con Magro
Salteado Campestre
Merluza con Mahonesa
Filete de Pollo a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada. Pan Integral
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4

Patatas con Costillas
Menestra con Jamón
Merluza a la Molinera
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 11

Crema de Acelgas y Zanah
Panaché de Verduras
Pollo al Chilindrón
Abadejo al Horno
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de legumbres
trío de verduras
Quinoa, coliflor, pollo salteados c.
Contramuslo a la Plancha
Ensalada del Chef
Yogur o Fruta, Pan y Agua
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 25

Sopa de Cocido con fideos integri
Repollo Rehogado
Cocido ECO Completo
Bacalao al Horno
Yogur o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 5

Crema de Verduras
Coliflor con Mahonesa
Pollo a la Pizzaiola
Merluza a la Plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan Integral
792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Estrellas
Pisto Manchego
Bacalao con Tomate
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, Pan Integral
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 31,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Arroz con Tomate
Habitas Salteadas
Filete de Pollo a la Plancha
Merluza a la Meuniere
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan Integral
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 26

Crema de Calabaza
Guisantes al Ajo
San jacobio
Abadejo en Salsa
Puré de Patata
Fruta Temporada, Pan Integral
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 6

Sopa de Cocido con fideos integri
Repollo con Pimentón
Cocido ECO Completo
Platija al Horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 13

Guisantes Rehogados
Brócoli al Queso
Albóndigas Guisadas
Palometa a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Judías Pintas Estofadas
Ensaladilla Rusa
Lomo a la Plancha
Bacalao al Pil-Pil
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 27

Arroz a la Milanesa
Alcachofas Saltadas
Merluza a la Plancha
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos

- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos

- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

LEYENDA

Se muestran en sombreado los platos que componen el menú infantil

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente