

Mes de Febrero de 2026

LUNES 2

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

LUNES 9

- Arroz Integral con Verduras
 - 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

- Espirales 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
 - Revuelto 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
 - Bienmesabe
 - Lechuga, Tomate y Maíz
 - Fruta Temporada. Pan Integral
- 768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4

- Patatas con Costillas
 - Menestra con Jamón
 - Abadejo a la Molinera
 - Lomo a la Plancha
 - Ensalada Mixta
 - Yogur o Fruta, Pan y Agua
- 854 Kcal. 38,85g 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
 - Coliflor al ajoarriero
 - Contramuslo de pollo a la plancha
 - Quinoa, coliflor, pollo salteados c/calabaza
 - Ensalada del Chef
 - Yogur o Fruta, Pan y Agua
- 753 Kcal. 33,08g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 25

- Sopa de Cocido con fideos integrales
 - 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

Primaria y Secundaria

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. 19,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

- Arroz con Tomate
 - Habitas Salteadas
 - Pavo en salsa
 - 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 integrales
 - 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

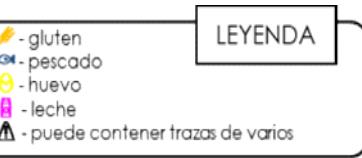
- Guisantes Rehogados
 - Brócoli al Queso
 - Albóndigas Guisadas
 - Palometa a la Plancha
 - Verduritas Dado
 - Fruta Temporada, Pan y Agua
- 784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

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 Salteadas
 - 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



LUNES 2

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera a la plancha
Cous cous
Fruta Temporada, Pan y Agua 
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Arroz Integral con Verduras
Merluza en Salsa Verde 
Ensalada Mixta 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 16

Crema de Calabacín y Quesito 
Salmón al Horno 
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 23

Espirales con Chorizo 
Tortilla fr de Calabacín 
Lechuga, Tomate y Maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 3

Paella Mixta 
Revuelto de queso 
Lechuga, Tomate y Zanah 
Fruta Temporada, Pan Integral 
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Alubias ECO Blancas Guisadas 
Huevos Revueltos 
Lechuga, Tomate y Maíz 
Fruta Temporada, Pan Integral 
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 17

Macarrones Integrales Boloñesa 
Tortilla Francesa 
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada, Pan Integral 
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Patatas guisadas con Magro 
Merluza con Mahonesa 
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan Integral 
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4

Patatas con Costillas 
Abadejo a la Molinera 
Ensalada Mixta 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 11

Crema de Acelgas y Zanah 
Pollo al Chilindrón 
Patatas Panadera 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de legumbres 
Contramuslo de pollo a la plancha 
Ensalada del Chef 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 25

Sopa de Cocido con fideos integri 
Cocido ECO Completo 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 5

Crema de Verduras 
Pollo a la Pizzaiola 
Patatas fritas 
Fruta Temporada, Pan Integral 
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Estrellas 
Bacalao con Tomate 
Lechuga, Tomate y Zanah 
Fruta Temporada, Pan Integral 
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Arroz con Tomate 
Pavo en salsa 
Ensalada Mixta 
Fruta Temporada, Pan Integral 
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 26

Crema de Calabaza 
San jacobio 
Puré de Patata 
Fruta Temporada, Pan Integral 
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 6

Sopa de Cocido con fideos integri 
Cocido ECO Completo 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 13

Guisantes Rehogados 
Albóndigas Guisadas 
Verduritas Dado 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Judías Pintas Estofadas 
Lomo a la Plancha 
Calabacín Salteado 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
618 Kcal. 38,64g Prot. 54,72g H.C. 23,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 27

Arroz a la Milanesa 
Merluza a la Plancha 
Ens de Lechuga y Maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
671 Kcal. 27,31g Prot. 75,95g H.C. 29,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LEYENDA

✖ - cacahuete
✖ - mostaza
✖ - apio
✖ - soja
✖ - moluscos

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

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

Infantil

LUNES 2
Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado

MARTES 3
Paella Mixta Revuelto de queso Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 4
Patatas con Costillas Abadejo a la Molinera Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 5
Crema de Verduras Pollo a la Pizzaiola Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 6
Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido ECO Completo Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 9
Arroz Integral con Verduras Merluza en Salsa Verde Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 10
Alubias ECO Blancas Guisadas Huevos Revueltos Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 11
Crema de Acelgas y Zanah Pollo al Chilindrón Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 12
Sopa de Estrellas Bacalao con Tomate Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 13
Guisantes Rehogados Albóndigas Guisadas Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 16
Crema de Calabacín y Quesito Salmón al Horno Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 17
Macarrones Integrales Boloñesa Tortilla Francesa Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 18
Crema de legumbres Contramuslo de pollo a la plancha Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 19
Arroz con Tomate Pavo en salsa Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 20
Judías Pintas Estofadas Lomo a la Plancha Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 23
Espirales con Chorizo Tortilla fr de Calabacín Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 24
Patatas guisadas con Magro Merluza con Mahonesa Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 25
Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido ECO Completo Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 26
Crema de Calabaza San jacobio Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 27
Arroz a la Milanesa Merluza a la Plancha Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo
--

SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo
--

SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo

LEYENDA

● - cacahuete
○ - mostaza
■ - apio
▲ - soja
● - moluscos

● - altramuces
○ - frutos de cáscara
■ - crustáceos
▲ - sésamo
● - sulfitos

● - gluten
○ - huevo
■ - leche
▲ - puede contener trazas de varios

Infantil