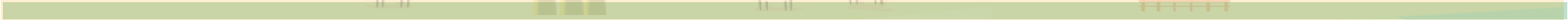


Menú Dieta Blanda y SIN LACTOSA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de ave con fideos	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Espaguetis en blanco
Magra a la plancha	Gallo al horno	Revuelto de huevo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Merluza al horno
-	Calabaza asada	Calabacín asado	Zanahoria baby al vapor	-
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
09	10 	11	12	13
Calabacín salteado	Arroz hervido con pollo	Crema de zanahoria	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Macarrones en blanco
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Merluza al horno	Tortilla francesa	Magra a la plancha	Bacalao al horno o a la plancha
Patata al vapor	Calabacín asado	Calabaza asada	Patata al vapor	Calabaza asada
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes JORNADA NUTRILAB	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín	Crema de calabaza asada	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Espirales en blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Merluza al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Bacalao al horno o a la plancha
Zanahoria baby al vapor	Calabaza asada	Patata al vapor	Calabacín asado	Calabaza asada
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
23	24	25	26	27
Calabacín salteado	Arroz hervido con zanahoria	Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Pechuga de pavo al horno	Magra a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Merluza al horno 	Tortilla francesa
Arroz salteado	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Zanahoria baby al vapor	Calabacín asado
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Sopa de ave con arroz	Arroz con calabaza y calabacín
Merluza al horno	Pincho moruno de pollo	Revuelto de huevo	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Gallo al horno
Calabaza asada	Calabaza asada	Calabaza asada	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	o	lácteo