

Menú Rico en fibra *pasta fideos y pan siempre integral*

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa casera de verduras con fideos Magro de cerdo a la riojana Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	03 Lentejas con verduras Gallo al horno Calabaza asada Fruta fresca y pan integral	04 Paella de verduritas Revuelto de huevo Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan integral	05 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral	06 Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
09 Lechuga, tomate, maíz y atún Albóndigas de ave con tomate Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de ave con fideos Merluza al horno Crunchybanzos Fruta fresca y pan integral JORNADA NUTRILAB	11 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	12 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de Lomo con pimiento y cebolla Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan integral	13 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Caballa a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral
16 Espirales aglio-olio Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	17 Crema de calabaza asada Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	18 Garbanzos con verduras Cinta de lomo en salsa Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	19 Espirales aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	20 Lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Lentejas con verduras - Fruta fresca y pan integral	24 Sopa de verduras con fideos Magra a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	25 Crema de calabacín y queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	26 Patatas con chocos Merluza a la andaluza Aliño de zanahorias Fruta fresca y pan integral CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA	27 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
02 Crema de calabaza asada Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	03 Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	04 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	05 Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	06 Acelgas salteadas con jamón serrano Gallo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral



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.



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	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	
	Pescado
	
Fruta	lácteo