

## Menú Sin marisco

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa casera de puchero Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	03 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Gallo al horno Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan	06 Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09 Lechuga, tomate, maíz y atún Albóndigas de ave con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan	10 Arroz hervido con pollo Merluza al horno Crunchybanzos Fruta fresca y pan integral <b>JORNADA NUTRILAB</b>	11 Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca y pan	12 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de Lomo con pimiento y cebolla Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	13 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Caballa en salsa de zanahorias Menestra de verduras salteadas Batido casero de yogur con fruta y pan integral
16 Arroz con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	17 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	18 Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan	19 Espirales aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	20 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero 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 arroz - Fruta fresca y pan	24 Arroz caldoso con verduritas Hamburguesa a la plancha Patatas fritas 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	26 Sopa de ave con arroz Merluza a la andaluza Aliño de zanahorias Natillas vainilla y pan <b>CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA</b>	27 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
02 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	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	05 Sopa de picadillo con arroz Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	06 Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta 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	Verdura
	
carne	Huevo
	
	Pescado
	
	
	Verdura
	
	Huevo
	
	Pescado
	
Fruta	
	
	Lácteo