

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de ave con fideos	Patatas estofadas con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis con tomate
Magro de cerdo a la riojana	Pechuga de pavo al horno	Revuelto de patatas y cebolla	Daditos de pollo en salsa	Tortilla francesa
Zanahoria salteada	Lechuga, col y zanahoria	Lechuga, maíz y orégano	Patatas asadas	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09	10	11	12	13
Lechuga, tomate y maíz	Arroz hervido con pollo	Crema de zanahoria	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Macarrones en salsa de tomate casera
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Tortilla francesa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo con pimiento y cebolla	Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas	Calabacín asado	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Calabaza asada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabaza asada	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Espirales aglio-olio	Patatas estofadas con verduras
Pechuga de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo en salsa	Filete de pollo a la plancha	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate aliñado	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Ensalada variada con huevo	Arroz salteado 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	Pechuga de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla
Arroz salteado	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y remolacha	Aliño de zanahorias	Calabacín asado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Natillas vainilla y pan	Fruta fresca y pan integral
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en salsa de tomate casera	Brócoli salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con calabaza y calabacín
Revuelto de huevo	Pincho moruno de pollo	Revuelto de huevo	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral

nutrilab

JORNADA NUTRILAB



CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA



# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo