

FEBRERO 2026				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa de ave con fideos Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	03 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Arroz con zanahoria y calabacín 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 con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09 Lechuga, tomate y maíz Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	10 Arroz hervido con pollo Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral <b>JORNADA NUTRILAB</b>	11 Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca y pan	12 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Lomo con pimiento y cebolla Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	13 Macarrones en salsa de tomate casera Pechuga de pavo al horno Calabaza asada Batido casero de yogur con fruta y pan integral
16 Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo al horno 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 Hervido de patata, zanahoria y calabacín 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 Patatas estofadas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23 Ensalada variada con huevo Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan	24 Arroz salteado con zanahoria Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	25 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	26 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno Aliño de zanahorias Natillas vainilla y pan <b>CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA</b>	27 Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
02 Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	03 Espirales en salsa de tomate casera Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	04 Brócoli salteado Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	05 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	06 Arroz con calabaza y calabacín Pavo al horno con tomate y cebolla 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	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo