

MENÚ FEBRERO 2026 ((sin carne))

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 2 AL 6 DE FEBRERO	Arroz integral de verduras y calamar Salmón y lechuga con zanahoria Fruta y pan	Guisantes con patata y atún Tortilla con ensalada de tomate y cebolla Fruta y pan	Puré de calabacín y patata Albóndigas de bacalao con lechuga, y zanahoria Fruta y pan	Garbanzos con verduras, acelga y arroz blanco Tortilla de champiñón + salsa tomate frito natural +pimientos Fruta y pan	Sopa de verduras, pescado y fideos Abadejo con lechuga y zanahoria Yogur y pan
Rec. cena	Verdura, huevo y yogur	Verdura, pescado y yogur	Ensalada, pescado y yogur	Ensalada, huevo y yogur	Ensalada, legumbre y fruta
De 3 a 6 años	600 kcal 65 g HC 20 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 60 g HC 25 g proteínas 20 g grasas	540 kcal 55 g HC 14 g proteínas 22 g grasas	580 kcal 78 g HC, 19g proteínas 18 g grasas	580 kcal 65 g HC 19 g proteínas 217 g grasas
De 7 a 12 años	820 kcal 85 g HC 23 g proteínas 32 g grasas	800 kcal 80 g HC 28 g proteínas 28 g grasas	730 kcal 72 g HC 18 g proteínas 25 g grasas	800 kcal 105 g HC 23 g proteínas 25 g grasas	790 kcal 85 g HC 23 g proteínas 20 g grasas
DEL 9 AL 13 DE FEBRERO	Pasta Integral con tomate frito natural y atún Tortilla con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Lentejas con verduras y arroz Merluza con tomate y zanahoria Fruta y pan	Brócoli con patata y zanahoria Lechuga con atún, zanahoria y tomate Pan y Fruta	Alubias con verduras Tortilla de calabacín con tomate Fruta y pan	Borrajá con patata y zanahoria Bacalao con pimiento rojo asado y lechuga Yogur y pan
Rec. cena	Verdura, pescado y yogur	Ensalada, huevo y yogur	Verdura, huevo y yogur	Ensalada, pescado y yogur	Ensalada, pasta int. y fruta
De 3 a 6 años	520 kcal 60 g HC 20 g proteínas 16 g grasas	520 kcal 55 g HC 24 g proteínas 15 g grasas	610 kcal 75 g HC 21 g proteínas 17 g grasas	580 kcal 70 g HC 19 g proteínas 18 g grasas	600 kcal 60 g HC 18 g proteínas 20 g grasas
De 7 a 12 años	700 kcal 80 g HC 22 g proteínas 23 g grasas	710 kcal 72 g HC 28 g proteínas 21 g grasas	840 kcal 100 g HC 23 g proteínas 24 g grasas	800 kcal 95 g HC 22 g proteínas 25 g grasas	820 kcal 80 g HC 22 g proteínas 28 g grasas
DEL 16 AL 20 DE FEBRERO	Arroz blanco con tomate frito natural Tortilla de espinaca Fruta y pan	Judía verde con patata Salmón con lechuga con tomate y cebolla Fruta y pan	Acelgas con patata y cebolla Bacalao rebozado con lechuga, pimiento y zanahoria Yogur y pan	Garbanzos con borrajá y arroz integral Tortilla de patata Fruta y pan	Guisantes con patata, lenguado con calabacín Yogur y pan
Rec. Cena	Ensalada, pescado y yogur	Verdura, huevo y yogur	Ensalada, huevo, pasta, fruta	Ensalada, pescado, yogur	Verdura, arroz int y fruta
De 3 a 6 años	620 kcal 65 g HC 21 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 70 g HC 18 g proteínas 18 g grasas	620 kcal 55 g HC, 20g proteínas g grasas	550 kcal 65 g HC 21 g proteínas 14 g grasas	600 kcal 60 g HC 23 g proteínas 21 g grasas
De 7 a 12 años	850 kcal 85 g HC 24 g proteínas 32 g grasas	820 kcal 95 g HC 21 g proteínas 25 g grasas	850 kcal 75 g HC 23 g proteínas 32 g grasas	760 kcal 85 g HC 28 g proteínas 20 g grasas	820 kcal 80 g HC 25 g proteínas 30 g grasas
DEL 23 AL 27 DE FEBRERO	Sopa de verduras , pescado y pasta Bacalao con tomate y pimientos Yogur y pan integral	Alubias con borrajá Tortilla de espinaca Fruta y pan	Coliflor con patata y ajos Atún con arroz Fruta y pan	Menestra de verduras Tortilla de patata y pimientos Fruta y pan	Lentejas con verduras Lechuga, atún y patata asada Fruta y pan
Rec. cena	Verdura, huevo y fruta	Sopa, pescado y fruta	Ensalada, huevo y yogur	Sopa, pescado y yogur	Ensalada, huevo y yogur
De 3 a 6 años	580 kcal 65 g HC 20 g proteínas 18 g grasas	600 kcal 70 g HC 23 g proteínas 17 g grasas	620 kcal 65 g HC 21 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 55 g HC 21 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 70 g HC 26 g proteínas 18 g grasas
De 7 a 12 años	780 kcal 85 g HC 23 g proteínas 25 g grasas	820 kcal 95 g HC 26 g proteínas 24 g grasas	850 kcal 85 g HC 24 g proteínas 30 g grasas	810 kcal 75 g HC 24 g proteínas 30 g grasas	820 kcal 95 g HC 28 g proteínas, 25 g grasas

Todas las comidas serán servidas con agua.

Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, frutos de cascara, apio, sulfitos, moluscos.

Menú elaborado por Nutricionista JESUS ABAD CASADO, colegiado Nº A- 00106 para el CEIP Pedro Sánchez Ciruelo