

MENÚ FEBRERO 2026 (sin carne)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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	Borraja 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 borraja 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 borraja 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.