

MES: Febrero 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.544/609 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:23 PROT:20 SAL:3	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.478/593 GT:18 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:30 SAL:2	4 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.546/609 GT:28 GS:2 HC:62 AZ:22 PROT:24 SAL:2	5 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	6 Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.542/608 GT:21 GS:5 HC:70 AZ:19 PROT:33 SAL:2	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.543/608 GT:19 GS:3 HC:83 AZ:18 PROT:26 SAL:2	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.526/604 GT:15 GS:4 HC:77 AZ:22 PROT:39 SAL:2	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.520/603 GT:27 GS:6 HC:55 AZ:20 PROT:30 SAL:2	13 Arroz (eco.) con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.531/606 GT:18 GS:2 HC:83 AZ:21 PROT:27 SAL:2	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	15 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.502/599 GT:19 GS:2 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:1	17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.526/604 GT:26 GS:2 HC:65 AZ:22 PROT:25 SAL:1	18 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.491/596 GT:22 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:22 SAL:3	19 Crema de zanahoria (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.457/588 GT:17 GS:3 HC:82 AZ:18 PROT:23 SAL:1	20 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.528/605 GT:16 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:44 SAL:2	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.477/593 GT:13 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:40 SAL:2	24 Arroz (eco.) caldoso de verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.516/602 GT:20 GS:2 HC:79 AZ:21 PROT:16 SAL:2	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.417/578 GT:23 GS:4 HC:62 AZ:19 PROT:25 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.526/604 GT:24 GS:5 HC:64 AZ:25 PROT:29 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.438/583 GT:22 GS:3 HC:70 AZ:19 PROT:22 SAL:1	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Febrero 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.200/765 GT:30 GS:5 HC:93 AZ:30 PROT:26 SAL:3	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:41 SAL:2	4 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.208/767 GT:36 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	5 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	6 Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.133/749 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:21 PROT:43 SAL:2	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.112/745 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:34 SAL:2	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.157/755 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:23 PROT:33 SAL:2	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.092/740 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:28 PROT:49 SAL:3	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.195/764 GT:35 GS:7 HC:67 AZ:22 PROT:40 SAL:2	13 Arroz (eco.) con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.215/769 GT:22 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:34 SAL:3	14 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos
16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.148/753 GT:23 GS:2 HC:94 AZ:26 PROT:40 SAL:1	17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.292/788 GT:34 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:32 SAL:2	18 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.234/774 GT:30 GS:7 HC:89 AZ:31 PROT:29 SAL:3	19 Crema de zanahoria (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:23 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:2	20 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.145/752 GT:19 GS:3 HC:84 AZ:30 PROT:57 SAL:3	21 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.080/737 GT:19 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:53 SAL:3	24 Arroz (eco.) caldoso de verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.184/762 GT:27 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.105/743 GT:29 GS:5 HC:81 AZ:26 PROT:33 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:32 GS:6 HC:74 AZ:27 PROT:37 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.205/767 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:26 PROT:30 SAL:2	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-26

MENÚ: 9. NO LEGUMBRES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Pasta pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Guiso de patata Magro a la campesina Fruta y pan	5	Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
9	Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	12	Salteado de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz eco con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
16	Guiso de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Brócoli rehogado Magro a la campesina Fruta y pan	18	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan	20	Acelgas con patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
23	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	27	Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56

MENÚ: **1. CELIACO**

I. Nutricional

Fecha de impresión: 27/01/2026

MENÚ: **2. HIPOCALÓRICO**

I. Nutricional

Fecha de impresión: 27/01/2026

MENÚ: **3. NO HUEVO**

I. Nutricional

Fecha de impresión: 27/01/2026

MES: febrero-26

MENÚ: 4. SIN PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5 Sopa de cocido Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur de soja y pan	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Fruta y pan	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Pasta pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Alubias estofadas con arroz integral Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
9	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	12	Potaje de garbanzos Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz eco con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
16	Guiso de alubias Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	18	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan	20	Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
23	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24	Arroz eco caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	27	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-26

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Pasta pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Guiso de patata Magro a la campesina Fruta y pan	5	Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
9	Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	12	Salteado de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz eco con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
16	Guiso de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Brócoli rehogado Magro a la campesina Fruta y pan	18	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan	20	Acelgas con patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
23	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	27	Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
								YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Espirales pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan

MES: febrero-26

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	3 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	4 Arroz cocido Lomo asado Fruta y pan	5 Puré de patata Abadejo al horno Yogur y pan	6 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan
9 Arroz cocido Lomo al horno Fruta y pan	10 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	11 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Lomo asado Yogur y pan	13 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan
16 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	17 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	18 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	19 Crema de zanahoria Pechuga al horno Yogur y pan	20 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan
23 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	24 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	26 Puré de patata Lomo al horno Yogur y pan	27 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan

MENÚ:

Lip: 24,51

Fecha de impresión: 27/01/2026

MES: febrero-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3		4		5		6			
Pasta pomodoro		Alubias estofadas con arroz integral		Judías verdes con refrito		Sopa casera		Crema de calabacín eco		kcl: 697,14	
Tortilla de york		Abadejo ajoarriero		Magro a la campesina		Cocido completo		Pollo en salsa		Prot: 26,36	
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				HC: 87,45	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Lip: 24,09	
9		10		11		12		13			
Menestra salteada		Lentejas eco estofadas con arroz integral		Sopa casera		Potaje de garbanzos		Arroz eco con tomate		kcl: 700,33	
Pavo guisado con verduras		Tortilla de patata		Pollo al chilindrón		Revuelto de atún		Abadejo al horno		Prot: 24,72	
		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 89,77	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Lip: 24,37	
16		17		18		19		20			
Guiso de alubias		Verdura tricolor		Pasta a la napolitana		Crema de zanahoria eco		Lentejas a la castellana		kcl: 697,55	
Abadejo ajoarriero		Magro a la campesina		Tortilla francesa		Pollo con arroz		Limanda al horno		Prot: 25,62	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 90,78	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Lip: 21,35	
23		24		25		26		27			
Sopa casera		Arroz eco caldoso de verduras		Potaje de garbanzos		Judías verdes con refrito		Alubias estofadas		kcl: 709,29	
Pollo en salsa de champiñones		Abadejo al horno		Revuelto de york		Pavo guisado con verduras		Tortilla de calabacín		Prot: 26,63	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 91,98	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Lip: 24,51	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES