

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Febrero 2026

Joaquín Costa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						1
2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.072/735 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1	3 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	4 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	5 Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:31 GS:7 HC:98 AZ:14 PROT:32 SAL:1	6 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:23 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:24 SAL:1	7 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1
9 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	10 Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.269/782 GT:37 GS:4 HC:132 AZ:35 PROT:54 SAL:1	11 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	12 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	13 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	15 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1
16 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	17 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dada Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	18 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	19 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	20 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	22 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1
23 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	24 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	25 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2	26 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	27 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES