

MENÚ FEBRERO 2026 – SIN PESCADO

2	Arroz caldoso con verduras(9) Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y manzana(3) Fruta de temporada	3	Ensalada Caprese: queso fresco, tomate y orégano(7) Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12) Fruta de temporada	4	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	5	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y AOVE Yogur griego natural(7)	6	Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tortilla francesa con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria(3) Fruta de temporada
9	Espaguetis integrales con salsa de verduras(1) Muslitos de pollo deshuesado con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	10	Ensalada griega(7) Lentejas con patata ecológica y verdura(12) Fruta de temporada	11	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Pechuga de pavo a la plancha y ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	12	Arroz del Sierra: con pollo, cerdo y verduritas Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural(7)	13	Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Lomo de cerdo salteado con zanahoria y puerro y ensalada de daditos de tomate y aguacate Fruta de temporada
16	Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	17	Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Hamburguesa casera de pollo con bastoncitos de boniato al horno Fruta de temporada	18	Crema de judías verdes, calabaza, zanahoria y puerro Guisado de ternera con verduras y patatas ecológicas Fruta de temporada	19	Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)	20	Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Tortilla de calabacín y ensalada de daditos de canónigos, tomate y zanahoria(3) Fruta de temporada
23	Crema de calabacín, cebolla y zanahoria Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	24	Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y manzana(3) Fruta de temporada	25	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo duro(3) Potaje de garbanzos con verduras y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	26	Arroz caldoso de sepia y verduras (zanahoria, cebolla y calabacín)(9,14) Tortilla de patatas ecológicas con ensalada 4 colores(3) Yogur griego natural(7)	27	Lentejas con verduras y boniato(12) Salteado de pollo con verduras y ensalada de daditos de tomate y aguacate Fruta de temporada
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos									
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, pomelo, plátano, pera, piña, arándano y fresa Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral									

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria
(Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

2	3	4	5	6
Hamburguesita de pavo con patatas asadas y pisto de verduras casero Yogur griego natural	Crema de calabaza, cebolla, zanahoria y boniato Tortilla de champiñones Fruta de temporada	Sopa de verduras y pollo con estrellitas Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y calabacín Fruta de temporada	Revuelto de cebolla, puerro, brócoli y boniato Fruta de temporada	Pizza casera con base de coliflor Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Yogur griego natural	Pollo al horno sobre una cama de tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	Crema de calabacín, cebolla y patata Lomo de cerdo a la plancha con champiñones y ajitos salteados Fruta de temporada	Muslo y contramuslo de pollo al horno con patatas y verduritas Fruta de temporada	Fajitas de pimientos de colores, cebolla y carne de pollo salteados Fruta de temporada
16	17	18	19	20
Crema de zanahoria, cebolla, puerro y patata Chuletas de pavo con salsa casera de queso Yogur griego natural	Tortilla de patatas, cebolla y berenjena Fruta de temporada	Huevos rotos con bastoncitos de calabacín y boniato Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con tomatito, cebolla y daditos de huevo duro Fruta de temporada	Sopa cubierta saludable con fideos, puerro cocido, zanahoria cocida, tiras de pollo hervido y huevo duro Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Hervido valenciano con un huevo duro Yogur griego natural	Hamburguesa completa de ternera Fruta de temporada	Sopa juliana Pechuga de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Guiso de pavo con zanahoria, espinacas y patata Fruta de temporada	Brochetas de gambas, queso mozzarella y tomates Cherry a la plancha Fruta de temporada

10 DE FEBRERO: EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

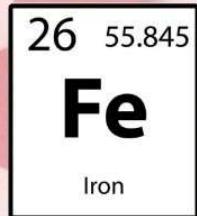
¿Por qué son tan importantes las legumbres?



Son ricas en fibra



Altas en proteína
de origen vegetal



Ricas en hierro

Y recuerda
comer, al
menos, 2
raciones de
legumbres a
la semana



¿De qué formas puedo comer las legumbres?



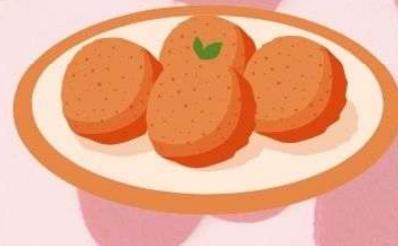
Guisos, pucheros,
cocido o potaje



Hummus y
untables



Ensaladas



Falafel

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022