

MENÚ FEBRERO 2026

DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz

COMIDA

2 -Macarrones integrales con aceite de oliva y queso rallado -Tortilla francesa -Fruta.	3 -Verduras variadas de temporada -Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla -Fruta.	4 -Patatas, zanahorias, espinacas y garbanzos -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo, al horno -Fruta.	5 -Sopa de pollo con arroz -Pescado blanco al horno con un toque de perejil -Fruta.	6 -Crema de calabaza, patatas y puerros -Hamburguesa casera de ternera a la plancha -Fruta.
9 -Crema de verduras -Hamburguesa de pollo con zanahoria -Fruta.	10 -Fideos a la cazuela con verduras y dados de ternera -Fruta.	11 -Judías verdes con patatas -Tofu a la plancha con huevo -Fruta.	12 -Arroz caldoso casero con verduras -Tortilla de patatas -Fruta.	13 -Lentejas estofadas caseras con verduras -Pescado blanco al horno con un toque suave de naranja -Fruta.
16 FIESTA	17 -Crema de verduras -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo, al horno -Fruta.	18 -Lentejas caseras con verduras y dados de ternera -Fruta.	19 -Arroz blanco con salsa de tomate natural y verduras -Tortilla francesa -Fruta.	20 -Sopa de cocido con pasta maravilla -Pescado blanco al horno con láminas de calabacín -Fruta.
23 -Pasta de colores con aceite de oliva y queso rallado -Tortilla con berenjenas -Fruta.	24 -crema casera de calabaza -Pescado blanco al horno con patatas laminadas -Fruta.	25 -Sopa de verduras con pasta de estrellitas -Hamburguesa casera de ternera -Fruta.	26 -Arroz caldoso con verduras -Filete de pollo a la plancha con un toque a limón -Fruta.	27 -Verduras variadas con aceite de oliva -Pescado al horno con un toque de ajo y perejil -Fruta.

MERIENDA

Zumo de naranja natural y galletas integrales	Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal	Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar
---	--	---	---	---

