

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Febrero 2026

CEIP RECARTE Y ORNAT

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3,102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3,064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3,185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3,323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3,114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3,143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3,114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3,206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3,302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3,097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3,043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3,110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3,156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3,127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3,294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

No Carne

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Tortilla francesa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias (sin jamón york) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla de patatas con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Abadejo a la plancha Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Estofado de pavo con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias (sin jamón york) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTA NI TOMATE NATURAL				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas Yogur y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Yogur y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Yogur y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Yogur y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Yogur y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN GAMBAS

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza
eco
Tortilla de york y queso con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (jamón dulce,
guisantes, tortilla)
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Macarrones integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha
con ajo y perejil con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín
salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2
Crema de calabacín y zanahoria
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (sin jamón york)
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Sopa de pasta (sin gluten)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Pasta (sin gluten) napolitana
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Patatas estofadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta (sin huevo)
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (sin huevo)
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Lomo a la plancha con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza
eco
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga, pepino
y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (sin lactosa)
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Macarrones integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha
con ajo y perejil con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín
salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Menú Adaptado

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LACTOSA, PESCADO NI
MARISCO

2

Lentejas estofadas con verduras
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3

Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4

Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

- Alubias estofadas con calabaza
eco
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga, pepino
y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Arroz tres delicias (sin lactosa)
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín
salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Rehogado de col y patata
(verduras frescas)
Lomo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16

Espaguetis integrales (eco.) con
salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Alubias pintas estofadas
Hamburguesa mixta con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23

Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Garbanzos estofados con
verduras
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Arroz integral con salsa de
tomate
Tortilla francesa con cebolla y
calabacín con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Crema de zanahoria (eco.)
Hamburguesa mixta con patatas
panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga, pimiento y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2
Lentejas estofadas con verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (jamón dulce, guisantes, tortilla)
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

9
Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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				
2 Lentejas estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa mixta con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PESCADO, GARBANZOS NI HUEVO				
2 Lentejas estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones (sin huevo) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Verduras salteadas Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa mixta con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PLATANO				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN QUESO				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0