

MENÚ BASAL

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 · Sopa de garbanzos · Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 592,50 kcal - Prot: 19,80 g - Lip: 7,30 g - HC: 70,60 g	3 · Espaguetis italiana con queso · Tortilla a la francesa con lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 595,80 kcal - Prot: 22,60 g - Lip: 15,50 g - HC: 77,20 g	4 · Trinchat (col y patata) · Salmón al horno con lechuga y maíz · Pan del día Yogur natural La Fageda 600,40 kcal - Prot: 29,00 g - Lip: 25,70 g - HC: 44,20 g	5 · Crema de verduras · Magro de cerdo al estilo maño · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 590,5kcal - Prot:30,5g - Lip:15,1g - HC:60,1g	6 · Arroz con tomate · Lentejas estofada con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 641,80 kcal - Prot: 47,10 g - Lip: 21,60 g - HC: 59,90 g
9 JORNADA NUTRILAB · Crema de calabacín y calabaza · Contramuslo de pollo con CRUCHYBANZOS (Shacks de garbanzos) · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 595,16kcal - Prot:28,00g - Lip:17,60g - HC:60,20g	10 · Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate · Abadejo con salsa calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 602,12kcal - Prot:22,42g - Lip:12,28g - HC:90,16g	11 · Codillos con salsa aurora · Alubias blancas guisadas con verduras · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 585,38kcal - Prot:25,53g - Lip:13,44g - HC:65,36g	12 · Judías verdes con patatas · Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate · Pan del día Yogur natural La Fageda 648,33cal - Prot:28,39g - Lip:30,99g - HC:59,32g	13 · Escudella (pasta+garbanzos) · Tortillla de patata y calabacín con ensalada · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 605,03kcal - Prot:16,59g - Lip:15,37g - HC:74,11g
16 · Arroz a la napolitana · Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del dia Yogur natural La Fageda 618,17kcal - Prot:37,74g - Lip22,48g - HC:64,16g	17 · Verdura tricolor · Lentejas con verduras · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 631,79kcal - Prot:26,14g - Lip:28,12g - HC:62,65g	18 · Espirales integrales a la italiana y queso · Salmón al horno con hierbas provenzales y ensalada · Pan del dia · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 590,66kcal - Prot:28,90g - Lip:18,29g - HC:62,77g	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 · Sopa de pescado con galets · Pollo provenzal con aceitunas con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 667,93kcal - Prot:32,79g - Lip:17,61g - HC:90,81g	24 · Macarrones con calabacín y zanahoria · Garbanzos estofados con verduras y huevo · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 592,13kcal - Prot:129,41g - Lip:15,04g - HC66,73g	25 · Judia verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa tomate yensalada de lechuga y aceitunas · Pan del dia Yogur natural La Fageda 670,37 kcal - Prot: 32,15 g - Lip: 30,54 g - HC: 62,30 g	26 · Lentejas estofadas · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del dia · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 602,14 kcal - Prot: 23,22 g - Lip: 15,24 g - HC: 72,34 g	27 · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan del dia · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 596,40 kcal - Prot: 19,24 g - Lip: 8,00 g - HC: 85,85 g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
expertos nutricionistas.





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado



