

MENÚ BASAL

Febrero 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de garbanzos · Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>592,50 kcal – Prot: 19,80 g – Lip: 7,30 g – HC: 70,60 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis italiana con queso · Tortilla a la francesa con lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>595,80 kcal – Prot: 22,60 g – Lip: 15,50 g – HC: 77,20 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Trinchat (col y patata) · Salmón al horno con lechuga y maíz · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>600,40 kcal – Prot: 29,00 g – Lip: 25,70 g – HC: 44,20 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Magro de cerdo al estilo maño · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>590,5kcal – Prot:30,5g - Lip:15,1g - HC:60,1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Lentejas estofada con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>641,80 kcal – Prot: 47,10 g – Lip: 21,60 g – HC: 59,90 g</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>JORNADA NUTRILAB</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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.) <p>595,16kcal - Prot:28,00g - Lip:17,60g - HC:60,20g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 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.) <p>602,12kcal - Prot:22,42g - Lip:12,28g - HC:90,16g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Codillos con salsa aurora · Alubias blancas guisadas con verduras · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>585,38kcal - Prot:25,53g - Lip:13,44g - HC:65,36g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Judias verdes con patatas · Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>648,33kcal - Prot:28,39g - Lip:30,99g - HC:59,32g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella (pasta+garbanzos) · Tortilla de patata y calabacín con ensalada · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>605,03kcal - Prot:16,59g - Lip:15,37g - HC:74,11g</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la napolitana · Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>618,17kcal - Prot:37,74g - Lip:22,48g - HC:64,16g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor · Lentejas con verduras · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>631,79kcal - Prot:26,14g - Lip:28,12g - HC:62,65g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Espirales integrales a la italiana y queso · Salmón al horno con hierbas provenzales y ensalada · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>590,66kcal - Prot:28,90g - Lip:18,29g - HC:62,77g</p> | FESTIVO | FESTIVO |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pescado con galets · Pollo provenzal con aceitunas con ensalda de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>667,93kcal - Prot:32,79g - Lip:17,61g - HC:90,81g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con calabacín y zanahoria · Garbanzos estofados con verduras y huevo · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>592,13kcal - Prot:129,41g - Lip:15,04g - HC66,73g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Judia verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa tomate yensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>670,37 kcal – Prot: 32,15 g – Lip: 30,54 g – HC: 62,30 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>602,14 kcal – Prot: 23,22 g – Lip: 15,24 g – HC: 72,34 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>596,40 kcal – Prot: 19,24 g – Lip: 8,00 g – HC: 85,85 g</p> |
| | | | | |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por 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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

