

2025/2026



Febrero

MES IDEAL PARA AFIANZAR LOS HÁBITOS SALUDABLES INICIADOS A PRINCIPIO DE AÑO. NOS ENFOCAMOS EN APORTAR LA ENERGÍA NECESARIA PARA EL PLENO RENDIMIENTO ESCOLAR.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - Lentejas estofadas - Crema de marisco - San Jacobo con lechuga, tomate y aceitunas - Limanda en salsa verde	3 - Coditos napolitana - Sopa minestrone - Merluza al horno con ensalada - Pechuga villaroi con ensalada	4 - Paella - Brócoli - Croquetas artesanas con ensalada - Merluza en salsa con gambas	5 - Patatas a la riojana - Musaca de verduras - Gallo al horno con ensalada - Cinta de lomo con salsa de pimiento morrón con patatas a lo pobre	6 - Crema de zanahoria - Patatas revolconas - Carne guisada con patatas fritas - Bacalao al pilpil
9 - Arroz con tomate - Coliflor con bechamel - Tortilla de patata con ensalada - Emperador al limón	10 - Puchero de alubias pintas - Graten de calabacín - Pescado al vapor con patatas hervidas - Nuggets de pollo con lechuga y tomate	11 - Canelones gratinados - Acelgas - Filete de ternera con ensalada - Atún a la vizcaína	12 - Menestra de verduras - Sopa castellana - Delicias de merluza con puré de patata - Lacón a la gallega con puré de patata	13 - Sopa de verduras - Alcachofas - Albóndigas a la jardinera con arroz salteado - Pescado al limón
16 - Espirales boloñesa - Guisantes - Pollo mexicano con ensalada - Pescado a la bilbaína	17 - Fabada asturiana - Setas salteadas - Pescado al horno con ensalada - Flamenquines con ensalada	18 - Puré de la huerta - Pisto manchego - Empanadillas de atún con ensalada - Bacalao al alioli de manzana	19 COCIDO COMPLETO	20 - Arroz tres delicias - Espinacas a la crema - Calamares con lechuga y tomate - Tortilla española con lechuga y tomate
23 - Arroz con champiñones - Crema de espárragos - Filete ruso en salsa barbacoa con ensalada - Pescado en salsa verde	24 - Macarrones a la italiana - Sopa minestrone - Merluza andaluza con ensalada - Tortilla de patata con ensalada	25 - Crema de calabacín - Judías verdes con jamón - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas - Salmón a la mantequilla	26 - Lentejas guisadas - Brócoli - Limanda al horno con salsa de tomate - Escalopines a la pimienta rosa con calabacín rebozado	27 - Potaje de Cuaresma - Pudín de verduras - Huevos villaroi con ensalada - Jurel al ajillo

POSTRES					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º - 6º PRIMARIA	Fruta	Lácteos	Fruta	Lácteos	Fruta
1º ESO - 2º BACH	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos

OPCIONES
Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.
A partir de 5º de Educación primaria podrán elegir.

Valoración energética

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA MENTES CURIOSAS Y ACTIVAS.



PLATO



ENERGÍA (Kcal)



CARBOHIDRATOS (g)



PROTEÍNAS (g)



LÍPIDOS (g)

Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Alcachofa	145	3	2	14
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Arroz con champiñones	261	47	7	5
Atún vizcaína	218	2	10	19
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Bacalao al pilpil	328	2,5	25	22,5
Brócoli rehogado	213	3	3	20
Calabacín rebozado	183	19	4	10
Calamares	367	16	24	23
Canelones gratinados	381	38	16	17
Came guisada	350	11	29	21
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coditos napolitana	217	29	8	7
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de calabacín	70	10	2	3
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema de marisco	91	9	4	4
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Delicias de merluza	256	22	18	11
Empanadillas	357	22	6	23
Ensalada guarnicion	27	1	1	2
Escalopines a la pimienta	268	2	32	15
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Espirales boloñesa	170	26	7	4
Fabada asturiana	246	15	9	15
Filete de ternera	131	0	19	6
Filetes rusos	215	3	14	16
Flamenquines	229	12	23	9
Gratén de calabacín	178	12	12	3
Guisantes	152	10	6	10
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías verdes con jamón	183	3	4	15
Jurel al ajillo	185	0	20	12
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Macarrones a la italiana	240	31	7	10
Menestra de verduras	224	7	11	16
Musaca de verduras	378	22	18	23
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Patatas a la riojana	164	17	5	8
Patatas fritas guarnicion	201	8	1	18
Pechuga Villarroy	297	16	16	19
Pescado a la andaluza	105	4	15	3
Pescado a la bilbaina	181	0	14	14
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado al horno con salsa de tomate	128	10	11	4
Pescado al limon	86	0	14	3
Pescado al vapor	92	1	18	2
Pescado al vapor				
Pescado en salsa de gambas	97	1	17	3
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pisto manchego	91	8	2	6
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo mexicano con arroz	299	38	11	11
Potaje	264	27	12	12
Pudín de verduras	166	14	9	8
Puré de la huerta	108	15	3	3
Puré de patatas	149	17	3	7
Salmón	297	0	35	18
San Jacobo	197	20	3	11
Setas cardo	47	1	6	2
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa de fideos	162	29	6	2
Sopa minestrone	99	9	4	5
Tortilla de patata	157	11	10	6