

MENÚ SIN CERDO - FEBRERO 2026

LUNES 2

Crema de zanahoria y apio (apio)
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

LUNES 9

Lentejas Eco con verduras y arroz integral (gluten)
Tortilla francesa (huevo)
Ensalada de tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

LUNES 16

Champiñones salteados
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de hojas verdes

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

LUNES 23

Lentejas Eco con verduras (gluten)
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MARTES 3

Alubias blancas Eco con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de hojas verdes

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 10

Crema de puerro y calabacín
Ternera en caldo corto con patata panadera y zanahoria

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 17

Macarrones integrales con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 24

Crema de calabaza
Pollo guisado
Arroz salteado
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MIÉRCOLES 4

Macarrones integrales a la boloñesa (gluten, huevo, soja, mostaza)
Bacalao a las finas hierbas (pescado)
Zanahoria baby
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 11

Espaguetis integrales aglio-olio con pavo (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza al horno (pescado)
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 18

JORNADA GASTRONÓMICA: LA RIOJA
Alubias pintas con verduras (gluten)
Merluza a la riojana (pescado)
Menestra de verduras
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 25

Patatas guisadas con verduras
Merluza al horno (pescado)
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 5

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo)
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 12

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo)
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 19

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo)
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 26

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo)
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 6

Brócoli salteado
Salmón a la crema (gluten, leche, pescado, soja, mostaza)
Ensalada de remolacha y soja (soja)
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 13

Crema de espinacas y patata
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 20

Crema de calabacín
Revuelto de bacalao a la dorada (huevo, pescado)
Patatas paja
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 27

Brócoli rehogado
Ternera guisada
Patatas fritas
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Valoración nutricional calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

Menú diseñado y valorado nutricionalmente por Laura Guerra, Dietista-Nutricionista.

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura 🥦	Pasta/Arroz 🍝
Pasta/Arroz 🍝	Verdura 🥦
Legumbres 🍄	Verdura 🥦

SEGUNDOS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo 🥚	Carne o pescado 🐟
Pescado 🐟	Huevo o carne 🍗
Carne 🍗	Huevo o pescado 🐟
Legumbre 🍄	Huevo o pescado 🐟

POSTRE	
Fruta o yogur 🍏 🥛	