

Menú Mensual Primaria Febrero 2026

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 2								Martes 3								Miércoles 4								Jueves 5								Viernes 6							
Arroz meloso de verduras (P)(Mo)(Cr) Croquetas de jamón (L)(G)(H)(S)(Se)(Su) Ensalada mezclum (lechuga, espinacas, radicchio y escarola) con tomate y maíz (Su) Pan integral (G)(S)								Cocido con fideos (L) Tortilla de patatas al horno (H) Pringá (Su) Pan integral (G)(S)								Patatas Viudas (guisadas con tomate y pimentón) Pollo al horno (Su) Guisantes salteados Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L) Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias) Pan integral (G)(S)								Espaguetis con boloñesa (G)(H) Pez espada (P)(Su) zanahorias baby salteadas Pan integral (G)(S)							
Kcal	698	HC (g)	90,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	20,3	Kcal	710	HC (g)	90,4	Gr (g)	24,4	Pr (g)	26,2	Kcal	647	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,6	Pr (g)	26,1	Kcal	664	HC (g)	78	Gr (g)	23,3	Pr (g)	25,8	Kcal	630	HC (g)	81,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	26,1
KJ	2924	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,8	Sal (g)	1,6	KJ	2974	Azc (g)	28,3	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,8	KJ	2710	Azc (g)	26,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,2	KJ	2777	Azc (g)	26,1	AGS (g)	14,4	Sal (g)	1,1	KJ	2634	Azc (g)	31,6	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2
Lunes 9								Martes 10								Miércoles 11								Jueves 12								Viernes 13							
Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y huevo duro) (H)(Su) Potaje de alubias (con tomate, cebolla y zanahorias) y chorizo (L) Pan integral (G)(S)								Arroz guisado con gambas (Cr)(Su) Albondigas en salsa jardinera (jv, guisantes, zanahoria, pimienta) (Su) Pan integral (G)(S)								Espaguetis carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L) Revuelto de huevo y patatas (H) Pan integral (G)(S)								Puré de patatas con puerro y zanahorias Pescada frita (P)(G) Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su) Pan integral (G)(S)								Potaje de garbanzos con acelgas Pisto con tomate gratinadas con bechamel (G)(L) Pan integral (G)(S)							
Kcal	688	HC (g)	81	Gr (g)	23,3	Pr (g)	26	Kcal	631	HC (g)	80,7	Gr (g)	20,5	Pr (g)	25,9	Kcal	650	HC (g)	80,6	Gr (g)	23	Pr (g)	25,1	Kcal	664	HC (g)	83,1	Gr (g)	22,3	Pr (g)	26	Kcal	646	HC (g)	81,5	Gr (g)	21,7	Pr (g)	21,6
KJ	2881	Azc (g)	29,2	AGS (g)	4,4	Sal (g)	1,4	KJ	2643	Azc (g)	23,8	AGS (g)	4,1	Sal (g)	1	KJ	2723	Azc (g)	25	AGS (g)	6,3	Sal (g)	1	KJ	2780	Azc (g)	25	AGS (g)	4,3	Sal (g)	1,3	KJ	2701	Azc (g)	28,3	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,5
Lunes 16								Martes 17								Miércoles 18								Jueves 19								Viernes 20							
Patatas guisadas con chocos (Mo)(Su) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (H)(Su) Pan integral (G)(S)								Verduras al horno con mozarella (cebolla, calabacín, pimientos y zanahorias) (L) Cocido de garbanzos con fideos (pollo y ternera) (G)(H) Pan integral (G)(S)								Arroz a la cubana con tomate Pescada en salsa roteña (con ajo, pimienta y cebolla) (P)(Su) Ensalada de tomate y cebolleta Pan integral (G)(S)								Crema de calabaza Pollo en salsa de manzana (Su) Cuscús al vapor (G)(H) Pan integral (G)(S)								Lentejas estofadas con arroz (con tomate, cebolla y pimientos) Revuelto de patatas con huevo (H) Ensalada (lechuga, tomate y cebolla) (Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	680	HC (g)	78,4	Gr (g)	25,5	Pr (g)	26,1	Kcal	638	HC (g)	78,7	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25	Kcal	633	HC (g)	83,9	Gr (g)	20,3	Pr (g)	21,8	Kcal	697	HC (g)	84,5	Gr (g)	24,1	Pr (g)	26	Kcal	677	HC (g)	91,1	Gr (g)	21,5	Pr (g)	25,1
KJ	2846	Azc (g)	27,2	AGS (g)	5	Sal (g)	1,8	KJ	2672	Azc (g)	25,2	AGS (g)	5,2	Sal (g)	1,1	KJ	2649	Azc (g)	27,3	AGS (g)	3,1	Sal (g)	1,9	KJ	2920	Azc (g)	31,4	AGS (g)	4,2	Sal (g)	1,2	KJ	2835	Azc (g)	24,8	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,2
Lunes 23								Martes 24								Miércoles 25								Jueves 26								Viernes 27							
Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su) Alubias a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimienta y cebolla) Pan integral (G)(S)								Crema de calabacín y puerros Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H) Patatas panaderas al horno Pan integral (G)(S)								Espirales con tomate y queso (G)(H)(L) Merluza en salsa (P)(Su) Ensalada de canónigos y tomates Cherry (Su) Pan integral (G)(S)								Macarrones (L) Tortilla francesa con gambas (H)(Cr)(Su) Arroz salteado con ajo y perejil Pan integral (G)(S)								FESTIVO							
Kcal	630	HC (g)	78,8	Gr (g)	19	Pr (g)	25	Kcal	686	HC (g)	78,7	Gr (g)	26,4	Pr (g)	26,4	Kcal	613	HC (g)	77,7	Gr (g)	19,9	Pr (g)	23,8	Kcal	674	HC (g)	81,3	Gr (g)	25,7	Pr (g)	24,9								
KJ	2639	Azc (g)	29,4	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3	KJ	2871	Azc (g)	25,7	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,3	KJ	2566	Azc (g)	27,8	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,9	KJ	2823	Azc (g)	21	AGS (g)	6,9	Sal (g)	1,6								

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuetes) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) Mo (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS FEBRERO 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Sopa de letras con huevo duro Verduras gratinadas	Ensalada Pescado azul con quinoa al vapor	Ensalada Tortilla francesa con arroz salteado	Crema de verduras Pescado al horno con patatas	Ensalada Montadito de filete de lomo
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Pasta salteada con verduras Pescado a la plancha	Ensalada Patatas gratinadas con queso	Ensalada Croquetas de bacalao	Calabacín relleno de carne de pavo Arroz salteado	Ensalada Sopa de fideos y huevo cuajado
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Arroz salteado con verduras Pavo en salsa	Ensalada Pasta salteada con atún blanco	Verdura cocinada Huevo frito con patatas	Ensalada con queso fresco Sopa de quinoa	Pasta salteada con brócoli Pescado a la plancha
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Verdura cocinada Pasta salteada con frutos secos	Ensalada Arroz con ajo y perejil con huevo frito	Verdura cocinada Pollo con puré de batatas	Ensalada Sopa de pescado con fideos	FESTIVO

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario

