

Menú Mensual Primaria Febrero 2026

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 2

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)

Martes 3

Cocido con fideos (L)
Tortilla de patatas al horno (H)
Pringá (Su)
Pan integral (G)(S)

Miércoles 4

Patatas viudas (guisadas con tomate y pimentón)
Pollo al horno (Su)
Guisantes salteados
Pan integral (G)(S)

Jueves 5

Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L)
Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias)
Pan integral (G)(S)

Viernes 6

Espaguetis con bolloñesa (G)(H)
Pez espada (P)(Su)
zanahorias baby salteadas
Pan integral (G)(S)

Lunes 9

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)

Martes 10

Arroz guisado con gambas (Cr)(Su)
Albondigas en salsa jardinera (jv, guisantes, zanahoria, pimiento) (Su)
Pan integral (G)(S)

Miércoles 11

Espaguetis carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L)
Revuelto de huevo y patatas (H)
Pan integral (G)(S)

Jueves 12

Puré de patatas con puerro y zanahorias
Pescada frita (P)(G)
Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su)
Pan integral (G)(S)

Viernes 13

Potaje de garbanzos con acelgas
Pisto con tomate gratinadas con bechamel (G)(L)
Pan integral (G)(S)

Lunes 16

Patatas guisadas con chocos (Mo)(Su)
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (H)(Su)
Pan integral (G)(S)

Martes 17

Verduras al horno con mozzarella (cebolla, calabacín, pimientos y zanahorias) (L)
Cocido de garbanzos con fideos (pollo y ternera) (G)(H)
Pan integral (G)(S)

Miércoles 18

Arroz a la cubana con tomate
Pescada en salsa roteña (con ajo, pimiento y cebolla) (P)(Su)
Ensalada de tomate y cebolleta
Pan integral (G)(S)

Jueves 19

Crema de calabaza
Pollo en salsa de manzana (Su)
Cuscús al vapor (G)(H)
Pan integral (G)(S)

Viernes 20

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)

Lunes 23

Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su)
Alubias a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla)
Pan integral (G)(S)

Martes 24

Crema de calabacín y puerros
Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H)
Patatas panaderas al horno
Pan integral (G)(S)

Miércoles 25

Espirales con tomate y queso (G)(H)(L)
Merluza en salsa (P)(Su)
Ensalada de canónigos y tomates Cherry (Su)
Pan integral (G)(S)

Jueves 26

Macarrones (L)
Tortilla francesa con gambas (H)(Cr)(Su)
Arroz salteado con ajo y perejil
Pan integral (G)(S)

Viernes 27

FESTIVO

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

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuates) 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 2020

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 ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quiere evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

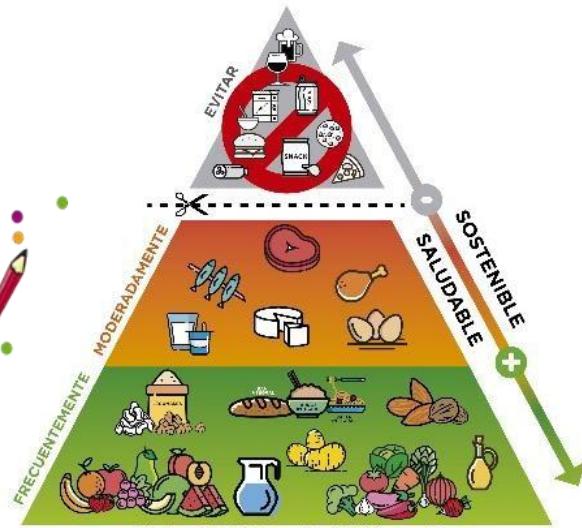
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

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



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Cx DINAN

Cx DINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA
COMO AQUÍ A QUÉ SE PASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL
MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESIONA DE CONSUMO
DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

Este documento es una recomendación para el consumo en los comedores escolares. Se recomienda que se realice una revisión del contenido del menú, teniendo en cuenta que los platos deben estar elaborados con