



CEIPs Menú General mes de febrero de 2026

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: **Mandarina, Pera, Manzana, Plátano y Naranja.**

Las hortalizas de este mes son: **Acelgas, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria y Tomate.**

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

2	3	4	5	6
Macarrones integrales Gratinats (1,3,7)	Guiso de Alubias blancas con Verduras (cebolla y zanahoria)	"Arroz Brut"	Crema de Coliflor	Garbanzos salteados con Verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)
Tortilla a la Francesa (3)	Lomo al horno	Merluza con Salsa Marinera (2,4,14)	Pollo a la plancha	Limanda a la Milanese (ajo, perejil y huevo harina) (1,3,4)
Ensalada Variada (romana, canónigos, tomate y zanahoria)	Patatas fritas	Ensalada Variada (lechuga, tomate y zanahoria)	Patata y cebolla	Tomate aliñado con aceitunas verdes
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Suggestiment de sopar: Guiso de lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Suggestiment de sopar: Sopa con verduras y huevo cocido con Ensalada / Fruta	Suggestiment de sopar: Espirales de legumbres con champiñones / Fruta	Suggestiment de sopar: Ensalada variada y Tortilla de patata y cebolla / Fruta	Suggestiment de sopar: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
9	10	11	12	13
Crema de zanahoria (zanahoria, cebolla, puerro y patata)	Tallarines Aglio e Olio (1,3)	Crema de espinacas y alubias blancas	Lentejas estofadas con Verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)	Arroz con salsa de tomate
Muslitos de Pollo al horno	Gallineta con rebozado casero (1,3,4)	Albóndigas (magro y morcillo) (1)	Salmón al horno (4)	Tortilla de patata (3)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negres, orégano y queso tierno) (7)	Tomate aliñado con Orégano	Verduras (cebolla, puerro, tomate y zanahoria) y patata	Patata hervida	Ensalada variada (lechuga, tomate y zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Suggestiment de sopar: Revuelto de huevo con champiñones y tomate / Fruta	Suggestiment de sopar: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Suggestiment de sopar: Puré de verduras y lomo con boniato / Fruta	Suggestiment de sopar: Coca de verduras con bacalao / Fruta
16	17	18	19	20
Paella de Verduras (9)	Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)	Crema de Carabassa (1)	Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, zanahoria y acelgas)	Sopa de caldo de carne con fideos (1,3,9)
Merluza al limón (1,2,4,14)	Pollo a la plancha	Limanda con enharinado casero (1,4)	Lomo con salsa de verduras (cebolla y zanahoria)	Tortilla de patata y cebolla (3)
Ensalada variada (iceberg, zanahoria y maíz)	Tomate aliñado con Albahaca	Ensalada con Brotes (iceberg, tomate i zanahoria) (6)	Arroz cocido	Brócoli y zanahoria (11)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Suggestiment de sopar: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y Tortilla con champiñones / Fruta	Suggestiment de sopar: Pisto de verduras con queso de cabra y pan / Fruta	Suggestiment de sopar: Ensalada y salmón a la plancha con cuscús / Fruta	Suggestiment de sopar: Quesadillas mexicanas variadas / Fruta
23	24	25	26	27
Arroz de pescado (2,4,14)	Crema de verduras (1)	Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)	Macarrones a la napolitana (1,3)	
Pechuga de pollo a la plancha	Palometa con rebozado casero (1,3,4)	Pavo con Salsa	Tortilla a la francesa (3)	Fiesta escolar unificada
Ensalada con maíz (iceberg, hoja de roble y tomate)	Brócoli y zanahoria	Arroz cocido	Ensalada Caprese (tomate, albahaca y queso) (7)	
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	
Suggestiment de sopar: Lentejas con verduras y patata / Fruta	Suggestiment de sopar: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Suggestiment de sopar: Merluza a la plancha con patata, brócoli y zanahoria / Fruta	Suggestiment de sopar: Crema de verduras y quiche variada / Fruta	

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos