

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de febrero de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/100ml.

2	3	4	5	6
ARROZ CON TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, queso)	SOPA DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	FIDEUÁ DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS	HERVIDO DE GARBANZOS	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HUEVOS COCIDOS
ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	A LA MALLORQUINA
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y seitan rebozado con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tofu / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE ESPINACAS	HUEVOS COCIDOS	HAMBURGUESA VEGETAL	GARBANZOS ALIÑOS CON PATATA	TORTILLA A LA FRANCESCA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y buñuelos de patata y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tofu salteado con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	ESPIRALES GRATINADOS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETAS DE ESPINACAS	HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con bocados de soja / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hummus de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y hamburguesa con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y alubias / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS	
CROQUETAS DE ESPINACAS	GUISO DE GARBANZOS	HUEVOS COCIDOS AL CURRY	HOKI AL HORNO CON PICADA	Fiesta escolar
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	unificada
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com