

Menú Basal

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	03 Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	04 Sopa de cocido con garbanzos y patata Pollo crujiente casero Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 547,907 prot (g): 27,533 lip (g): 18,667 hc (g): 64,109	05 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	06 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	10 JORNADA DE LAS LEGUMBRES Macarrones integrales a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Crunchygarbanzos (garbanzos especiados crujientes) Fruta de temporada y pan nutriLab Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	11 Arroz a la cubana Entremeses Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 719,525 prot (g): 29,72 lip (g): 31,377 hc (g): 78,003	12 Vichyssoise con picatostes caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural con copos de maíz y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	13 Suquet de peix Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16 Espaguetis integrales en salsa de calabaza Abadejo en tempura casera Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 640,895 prot (g): 27,044 lip (g): 19,649 hc (g): 85,398	17 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	18 Arroz caldoso de la huerta Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 569,942 prot (g): 19,033 lip (g): 19,043 hc (g): 78,367	19 DEGUSTACIÓN JAPÓN Garbanzos con verduras Longanizas Zanahoria salteada Dorayaki y pan Kcal: 835,273 prot (g): 30,627 lip (g): 39,62 hc (g): 82,967	20 Hervido valenciano de judía verde Pizza casera de lentejas con tomate y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 472,943 prot (g): 13,402 lip (g): 14,488 hc (g): 66,451
23 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de boloñesa vegetal casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	24 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	25 JORNADA CHINA Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Rollitos de primavera Ensalada china (ensalada de col, maíz, soja y zanahoria) Inspiración de niangao (pudín de chocolate) y pan Jornada Internacional Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	26 Arròs integral amb fèssols i naps Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	27 Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!



ESTE MES, EN EL PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: JAPÓN Y CHINA





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne Pescado
Pescado	> Huevo carne
Legumbres	> Verdura Huevo
carne	> Huevo Pescado
	Fruta lácteo