

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan