

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Febrero 2026

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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						1 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	14 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

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 Crema de calabacín y zanahoria Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias (sin jamón york) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan (sin gluten) VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Sopa de pasta (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Pasta (sin gluten) napolitana Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Patatas estofadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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 Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa mixta con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3

Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4

Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Arroz tres delicias
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23

Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Patatas estofadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3

Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4

Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Patatas estofadas
Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Arroz tres delicias
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23

Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Verduras salteadas
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Patatas estofadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

3
Salteado de coliflor con patatas
Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

4
Sopa de pasta con pasta integral
Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6
Arroz tres delicias (sin lactosa)
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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

VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con calabacín salteado
Fruta y pan integral

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11
Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18
Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19
Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

23
Sopa de fideos con pasta (eco)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Febrero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO SE AÑADIRÁ SAL AL COCINADO				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
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 VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Pavo a la plancha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

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 VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
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 VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0