



**Menú Escolar Febrero 2026**

<b>Lunes 2</b> No Lectivo Local		<b>Martes 3</b> Puré de verduras Salchichas con lechuga y maíz Fruta, pan y agua		<b>Miércoles 4</b> Macarrones gratinados Pescado al horno con ensalada Fruta, pan y agua		<b>Jueves 5</b> Garbanzos guisados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua		<b>Viernes 6</b> Arroz con tomate Pechuga a la plancha con verduras Yogur, pan y agua	
KCal.: Prot.:	Lip.: H.car.:	KCal.: 642 Prot.: 33	Lip.: 19 H.car.: 86	KCal.: 742 Prot.: 31	Lip.: 23 H.car.: 102	KCal.: 691 Prot.: 29	Lip.: 27 H.car.: 83	KCal.: 699 Prot.: 20	Lip.: 27 H.car.: 87
<b>Lunes 9</b> Arroz murciano (con verduras) Huevos abiertos Fruta, pan integral y agua		<b>Martes 10</b> Judías verdes con patatas Pollo guisado Yogur, pan y agua		<b>Miércoles 11</b> Sopa con estrellas Tortilla española con queso, lechuga y maíz Fruta, pan y agua		<b>Jueves 12</b> Patatas a la marinera Salchichas frankfurt con ensalada Fruta, pan y agua		<b>Viernes 13</b> Lentejas caseras Tilapia al horno con ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 688 Prot.: 34,2	Lip.: 22,5 H.car.: 117	KCal.: 721 Prot.: 45,2	Lip.: 21,9 H.car.: 98	KCal.: 532 Prot.: 14,6	Lip.: 18,7 H.car.: 75	KCal.: 692 Prot.: 30	Lip.: 28,7 H.car.: 78	KCal.: 659 Prot.: 20	Lip.: 23,7 H.car.: 95
<b>Lunes 16</b> Paella de pescado Pechuga plancha con rodaja de tomate Fruta, pan integral y agua		<b>Martes 17</b> Judías verdes salteadas Huevos abiertos en tomate Yogur, pan y agua		<b>Miércoles 18</b> Alubias blancas estofadas Merluza con ensalada Fruta, pan y agua		<b>Jueves 19</b> Patatas a la marinera Albóndigas con lechuga y maíz Fruta, pan y agua		<b>Viernes 20</b> Sopa de estrellas Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 721 Prot.: 33	Lip.: 28,6 H.car.: 99	KCal.: 569 Prot.: 22,6	Lip.: 17,6 H.car.: 79	KCal.: 514,4 Prot.: 29,1	Lip.: 15 H.car.: 84	KCal.: 593. Prot.: 22,6	Lip.: 12,7 H.car.: 92	KCal.: 561 Prot.: 14,6	Lip.: 19,7 H.car.: 76,4
<b>Lunes 23</b> Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada Fruta, pan integral y agua		<b>Martes 24</b> Arroz blanco con tomate Filete de gallo a la andaluza con ensalada Fruta, pan y agua		<b>Miércoles 25</b> Espaguetis Lomo al horno con verduras Fruta, pan y agua		<b>Jueves 26</b> Verdura de temporada Tortilla francesa con rodaja de tomate Yogur, pan y agua		<b>Viernes 27</b> Garbanzos a la riojana Pechuga pollo rebozada con lechuga Fruta, pan y agua	
KCal.: 725 Prot.: 25,8	Lip.: 33,4 H.car.: 82	KCal.: 679 Prot.: 36,4	Lip.: 20,1 H.car.: 94	KCal.: 738 Prot.: 21,6	Lip.: 22,2 H.car.: 110	KCal.: 682 Prot.: 29,3	Lip.: 28,1 H.car.: 94	KCal.: 719 Prot.: 37,8	Lip.: 19,7 H.car.: 92

**Menú de salvaguarda:** Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponde a la ración media para un alumno/a de 10-12 años. Para alumnos/as de 4-5 años el tamaño de las raciones y los valores nutricionales se reducen en un 15 % aproximadamente

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)



**Febrero 2026**

**Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne**

Día	Sustitución
3	Empanadillas de atún
6	Pescado a la plancha con verduras
10	Pescado en salsa
12	Huevos Villaroy
16	Varitas de merluza con rodaja de tomate
19	Huevo duro con sardinas
25	Tortilla francesa con rodaja de tomate
27	Merluza con lechuga y tomate