Menú

FEBRERO
2026

Consejo del mes

DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES:

El 10 de febrero es el día mundial de las legumbres.. Estas son las lentejas, garbanzos, judías blancas ,frijoles y los guisantes. Su poder nutricional es enorme. Tienen proteína vegetal de gran calidad,, son ricas en fibra y bajas en grasa y contienen minerales como el hierro, folato, potasio y magnesio.

Consume legumbres 1 o 2 veces por semana como plato principal y como guarnición

L/02	M/03	X/04	J/05	V/06
Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de brócoli	Judías con chorizo	Arroz tres delicias	Ensalada completa(lentejas estofadas)
Carne de cerdo en salsa con zanahorias	Pinchitos de pollo con patatas asadas	Caella al limón. Ensalada	Pollo al horno Judías verdes	Revuelto de patatas , jamón y champiñones
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
Bocadillo de queso	Yogur	Bocadillo de jamón york	Fruta del tiempo	Bocadillo de nocilla
Lubina a la plancha. Ensalada. . Yogur	Tortilla francesa . Pisto. . Fruta	Pechuga de pavo a la plancha. Menestra de verduras. Fruta	Pimientos asados . Atún a la plancha. .Fruta	Crema de verduras. Sándwich mixto. . Yogur

L/09	M/10	X/11	J/12	V/13
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Patatas con chocos	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta (con tomate)
Huevo frito con patatas	Merluza a la plancha. Verduras al horno	Lomo de cerdo a la plancha (adobado) .Ensalada	Tortilla de patatas. Tomate aliñado	Pechuga de pollo a la plancha. Judías verdes rehogadas
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Bocadillo de jamón york	Fruta del tiempo	Bocadillo de chorizo	Yogur	Bocadillo de nocilla
Bacalao a la plancha Ensalada. . Yogur	Albóndigas en salsa. Zanahorias. Fruta	Pez espada a la plancha. Coliflores con ajo. Yogur	Contramuslo de pollo a la plancha. Puré de patatas. Fruta	Crema de verduras. Tortilla francesa. Yogur

L/16	M/17	X/18 (ceniza)	J/19	V/20
Paella de marisco	Crema de verduras variadas	Patatas guisadas con alcachofas	Cocido madrileño	Macarrones con tomate y queso rallado
Albóndigas con tomate. Zanahorias	Pizza (carne de cerdo en salsa con patatas asadas)	Huevos rellenos (huevos con tomate) Lechuga y maíz	Pollo empanado con pimientos asados	Fogonero a la plancha con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
Bocadillo de choped	Yogur	Bocadillo de queso	Fruta del tiempo	Bocadillo de nocilla
Bacalao a la plancha. Verduras al horno.. Yogur	Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada. Fruta	Sándwich vegetal. Yogur	Cazón en adobo. Verduras al horno.. Fruta	Revuelto de espárragos. Yogur

L/23	M/24	X/25	J/26	V/27
Lentejas con chorizo	Crema de zanahorias	Espaguetis con cebolla y queso (espaguetis con tomate)	Ensalada completa (sopa de fideos)	
Tortilla de patatas. Ensalada de lechuga y tomate	Cerdo estofado con patatas panaderas	Flamenquín. Pisto	Salchichas al vino. Arroz salteado	**DIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	
Bocadillo de jamón york	Fruta del tiempo	Bocadillo de mortadela	Yogur	
Carne mechada con puré de patatas. Yogur	Salmón a la plancha. Berenjenas al horno.. Fruta	Gallo empanado. Ensalada. Yogur	Crema de calabaza. Fajitas mejicanas. Fruta	