

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2026

CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <p>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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>  |  |  |   |   |   | <p><b>1</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> |
| <p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>3</b></p> <p>Salteado de coliflor con patatas<br/>Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>               | <p><b>4</b></p> <p>Sopa de pasta con pasta integral<br/>Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                | <p><b>5</b></p> <p>- Alubias estofadas con calabaza eco<br/>Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>6</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>        | <p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>        | <p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>       |
| <p><b>9</b></p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria<br/>Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>10</b></p> <p>Garbanzos estofados<br/>Tortilla de patatas con calabacín salteado<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>11</b></p> <p>Rehogado de col y patata (verduras frescas)<br/>Filete de caballa con pisto<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                                     | <p><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>             | <p><b>13</b></p> <p>Arroz a la napolitana<br/>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                | <p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>       | <p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>   |
| <p><b>16</b></p> <p>Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria<br/>Wok de pavo con verduritas<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>   | <p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras<br/>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>     | <p><b>18</b></p> <p>Paella de verduras<br/>Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                      | <p><b>19</b></p> <p>Alubias pintas estofadas<br/>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>               | <p><b>20</b></p> <p>Salteado de acelgas frescas (eco.)<br/>Pollo a la barbacoa con patatas panaderas<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                                  | <p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> | <p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>   |
| <p><b>23</b></p> <p>Sopa de fideos con pasta (eco.)<br/>Salteado de cerdo con pisto suave<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>  | <p><b>24</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras<br/>Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>25</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate<br/>Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.)<br/>Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>                       | <p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimienta y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p> | <p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>       |   |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)