

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| 2 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 3 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 4 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, alcachofa y brócoli). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 5 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen extra. -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 6 -Lentejas ECOLÓGICAS , estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> |
| 9 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 10 -Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 11 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 12 -Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 13 -Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> |
| 16 FESTIVO | 17 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 18 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 19 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 20 FESTIVO |
| 23 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Ventresca de bacalao en salsa vasca (Cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 24 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos ECOLÓGICOS , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 25 -Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 26 -Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> | 27 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> |

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de **FIBRA** y de **PROTEICOS VEGETALES** en la semana.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| 2 Arroz tres delicias. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. | 3 Parrillada de verduras. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 4 Guisantes salteados con cebolla. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 5 Espirales al gratén. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 6 Salteado de setas con gambas. Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 9 Arroz meloso con setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 10 Sopa de verduras con estrellitas. Merluza al horno con patatas panaderas. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 11 Judías verdes con tomate. Lenguadina en salsa verde con guisantes salteados. Fruta de temporada y pan. | 12 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 13 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 16 Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 17 Sopa de ave con fideos. Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 18 Arroz tres delicias. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan. | 19 Patatas revolconas con calabaza. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 20 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. |
| 23 Guisantes salteados con cebolla. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan. | 24 Pisto de verduras. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 25 Salteado de setas con gambas. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan. | 26 Pimientos asados con patatas al horno. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 27 Arroz salteado con verduras. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. |

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.