

MENÚ ESCOLAR

FEBRERO 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO

PE

NO OLVIDES EL DESAYUNO, EMPIEZA EL DÍA ¡¡¡CON FUERZA!



REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN



REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD



Crema de verduras hortelana
Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera
Pan y Fruta

2

Lentejas con zanahorias
Tortilla francesa con quesitos
Pan integral y Fruta

3

Patatas guisadas con carne de cerdo
Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas
Pan y Lácteo

4

Macarrones a la boloñesa
Pechuga de pollo al curry y zanahorias aliñadas
Pan integral y Fruta

5

Alubias con judías verdes y calabaza
Mini flamenquines al horno con ensalada tipo 1
Pan y Fruta

6

Patatas guisadas con chocos
Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín
Pan y Fruta

9

Macarrones con tomate y orégano
Schnitzel de pollo al horno y remolacha aliñada
Pan integral y Fruta

10

Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)
Lomo de merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Lácteo

11

Crema de calabacín y puerro
Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas
Pan integral y Fruta

12

Garbanzos con zanahorias
Bocaditos de rosada con ensalada tipo 2
Pan y Fruta

13

Crema de calabaza y zanahoria
Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes
Pan y Fruta

16

Alubias con verduritas
Crocanti de merluza al horno y tomate a rodajas
Pan integral y Fruta

17

Patatas guisadas con verduras
Pechuga de pollo sazonada en salsa con champiñones
Pan y Lácteo

18

Lentejas con zanahorias
Hamburguesa de ave en salsa con patatas al horno
Pan integral y Fruta

19

Macarrones con tomate y queso rallado
Salchichas picnic en salsa con zanahorias
Pan y Fruta

20

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patatas con cebolla y pimientos asados
Pan y Fruta

23

Sopa de picadillo con arroz (jamón y huevo cocido)
Lomo de merluza a la roteña con pimientos
Pan integral y Fruta

24

Macarrones con tomate y albahaca
Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera
Pan y Lácteo

25

Crema de verduras hortelana
Filete de lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín
Pan integral y Fruta

26

Patatas guisadas con ternera
Croquetas de jamón y remolacha aliñada
Pan y Fruta

27

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA



www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-00572

