

LA INMACULADA

Menú Escolar Febrero 2026

Lunes 2		Martes 3		Miércoles 4		Jueves 5		Viernes 6	
Lentejas caseras Merluza al horno con ensalada		Puré de verduras Salchichas con lechuga y maíz Fruta, pan y agua		Macarrones integrales gratinados Pescado al horno con ensalada		Garbanzos guisados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria		Arroz con tomate Pechuga a la plancha con verduras	
Fruta, pan integral y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua		Yogur, pan y agua	
KCal.: 659 Prot.: 20	Lip.: 23,7 H.car.: 95	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
Lunes 9		Martes 10		Miércoles 11		Jueves 12		Viernes 13	
Arroz integral con verduras Huevos al plato		Judías verdes con patatas Pollo guisado		Sopa de cocido Tortilla con queso, lechuga y maíz		FIESTA		FIESTA	
Fruta, pan integral y agua		Yogur, pan integral y agua		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				
Lunes 16		Martes 17		Miércoles 18		Jueves 19		Viernes 20	
Paella de pescado Pollo al horno Fruta, pan integral y agua		Hervido de Judías verdes Huevos al plato tomate		Alubias blancas estofadas Merluza con ensalada		Patatas a la marinera Albóndigas con lechuga y maíz		Sopa de cocido Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada	
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
Lunes 23		Martes 24		Miércoles 25		Jueves 26		Viernes 27	
Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada		Arroz blanco con tomate Filete de pescado con ensalada		Espaguetis integrales con tomate Lomo en salsa de verduras		Hervido de coliflor con patata Tortilla francesa con rodaja de tomate		Garbanzos a la riojana Pechuga a la plancha con guarnición	
Fruta, pan integral y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua		Natillas, pan y agua		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)



LA INMACULADA

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
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