

LA INMACULADA

Menú Escolar Febrero 2026

<u>Lunes 2</u> Lentejas caseras Merluza al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 3</u> Puré de verduras Salchichas con lechuga y maíz Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 4</u> Macarrones integrales gratinados Pescado al horno con ensalada Fruta, pan y agua		<u>Jueves 5</u> Garbanzos guisados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua		<u>Viernes 6</u> Arroz con tomate Pechuga a la plancha con verduras Yogur, pan y agua	
KCal.: 659	Lip.: 23,7	KCal.: 642	Lip.: 19	KCal.: 742	Lip.: 23	KCal.: 691	Lip.: 27	KCal.: 699	Lip.: 27
Prot.: 20	H.car.: 95	Prot.: 33	H.car.: 86	Prot.: 31	H.car.: 102	Prot.: 29	H.car.: 83	Prot.: 20	H.car.: 87
<u>Lunes 9</u> Arroz integral con verduras Huevos al plato Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 10</u> Judías verdes con patatas Pollo guisado Yogur, pan integral y agua		<u>Miércoles 11</u> Sopa de cocido Tortilla con queso, lechuga y maíz Fruta, pan y agua		<u>Jueves 12</u> FIESTA		<u>Viernes 13</u> FIESTA	
KCal.: 688	Lip.: 22,5	KCal.: 721	Lip.: 21,9	KCal.: 532	Lip.: 18,7				
Prot.: 34,2	H.car.: 117	Prot.: 45,2	H.car.: 98	Prot.: 14,6	H.car.: 75				
<u>Lunes 16</u> Paella de pescado Pollo al horno Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 17</u> Hervido de Judías verdes Huevos al plato tomate Yogur, pan y agua		<u>Miércoles 18</u> Alubias blancas estofadas Merluza con ensalada Fruta, pan y agua		<u>Jueves 19</u> Patatas a la marinera Albóndigas con lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua		<u>Viernes 20</u> Sopa de cocido Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 721	Lip.: 28,6	KCal.: 569	Lip.: 17,6	KCal.: 514,4	Lip.: 15	KCal.: 593.	Lip.: 12,7	KCal.: 561	Lip.: 19,7
Prot.: 33	H.car.: 99	Prot.: 22,6	H.car.: 79	Prot.: 29,1	H.car.: 84	Prot.: 22,6	H.car.: 92	Prot.: 14,6	H.car.: 76,4
<u>Lunes 23</u> Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 24</u> Arroz blanco con tomate Filete de pescado con ensalada Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 25</u> Espaguetis integrales con tomate Lomo en salsa de verduras Fruta, pan y agua		<u>Jueves 26</u> Hervido de coliflor con patata Tortilla francesa con rodaja de tomate Natillas, pan y agua		<u>Viernes 27</u> Garbanzos a la riojana Pechuga a la plancha con guarnición Fruta, pan y agua	
KCal.: 725	Lip.: 33,4	KCal.: 679	Lip.: 20,1	KCal.: 738	Lip.: 22,2	KCal.: 682	Lip.: 28,1	KCal.: 719	Lip.: 19,7
Prot.: 25,8	H.car.: 82	Prot.: 36,4	H.car.: 94	Prot.: 21,6	H.car.: 110	Prot.: 29,3	H.car.: 94	Prot.: 37,8	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