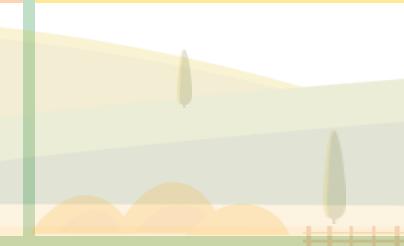
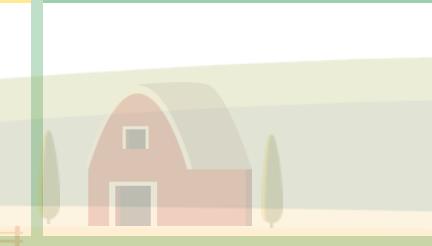


Menú Basal

Virgen del Remedio

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,721 prot (g): 28,745 lip (g): 15,505 hc (g): 100,478	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 684,723 prot (g): 28,638 lip (g): 20,867 hc (g): 95,951	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 627,48 prot (g): 43,212 lip (g): 22,559 hc (g): 59,194	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur y pan Kcal: 708,14 prot (g): 23,267 lip (g): 21,412 hc (g): 97,23	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,931 prot (g): 29,554 lip (g): 12,884 hc (g): 101,289	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Yogur y pan Kcal: 842,955 prot (g): 32,755 lip (g): 27,784 hc (g): 106,8	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 698,826 prot (g): 34,362 lip (g): 22,037 hc (g): 87,213	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 675,018 prot (g): 30,58 lip (g): 19,924 hc (g): 87,537	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 430,978 prot (g): 12,256 lip (g): 5,734 hc (g): 77,562	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur y pan Kcal: 733,11 prot (g): 28,032 lip (g): 16,226 hc (g): 103,6
23	24	25	26	27
Arroz a banda Flamenquines Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 680,562 prot (g): 34,582 lip (g): 15,917 hc (g): 94,298	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 747,587 prot (g): 43,458 lip (g): 29,111 hc (g): 72,429	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 833,73 prot (g): 41,76 lip (g): 33,502 hc (g): 84,182
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta

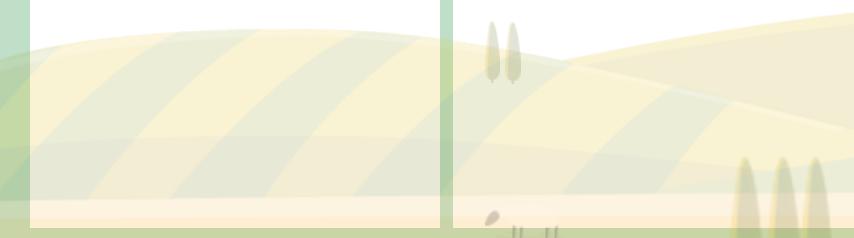
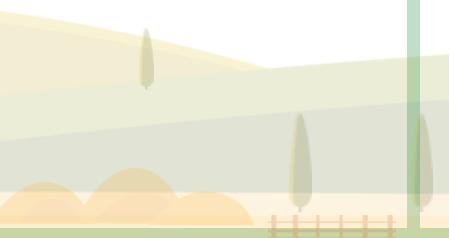
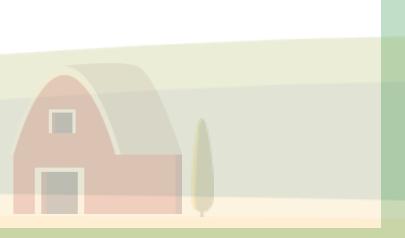
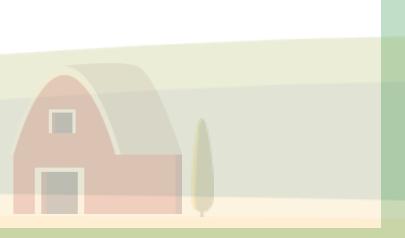


lácteo

Menú Sin gluten

Virgen del Remedio

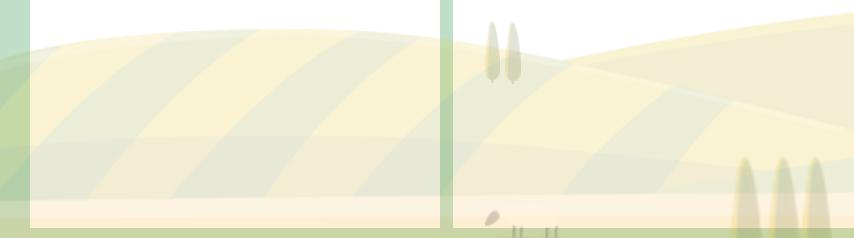
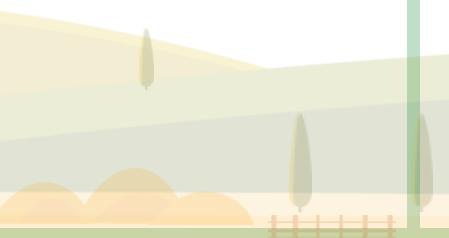
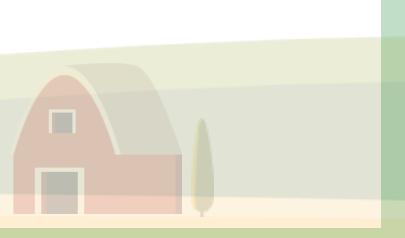
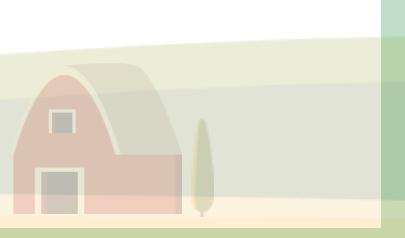
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Espirales sin gluten con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	05 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	06 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur sabor y pan sin gluten	10 Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Yogur sabor y pan sin gluten
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	25 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

Menú Sin lactosa

Virgen del Remedio

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	05 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	06 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur de soja y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur de soja y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

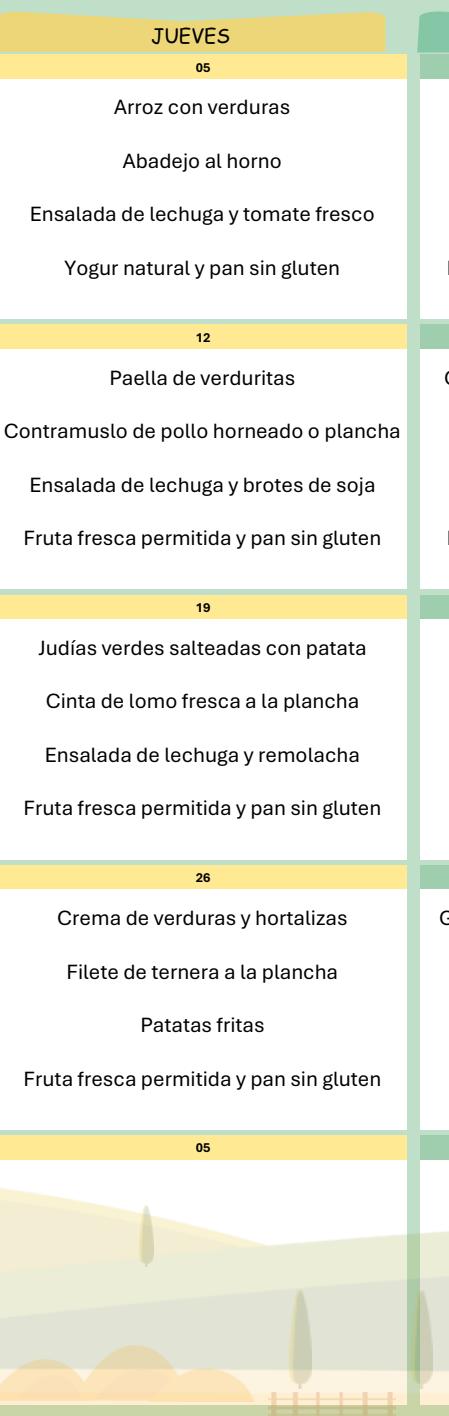
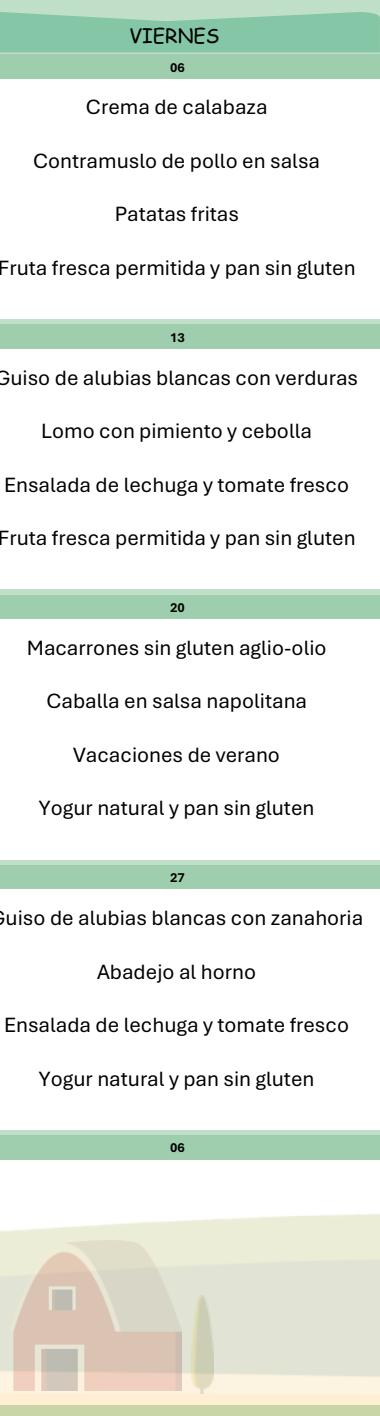
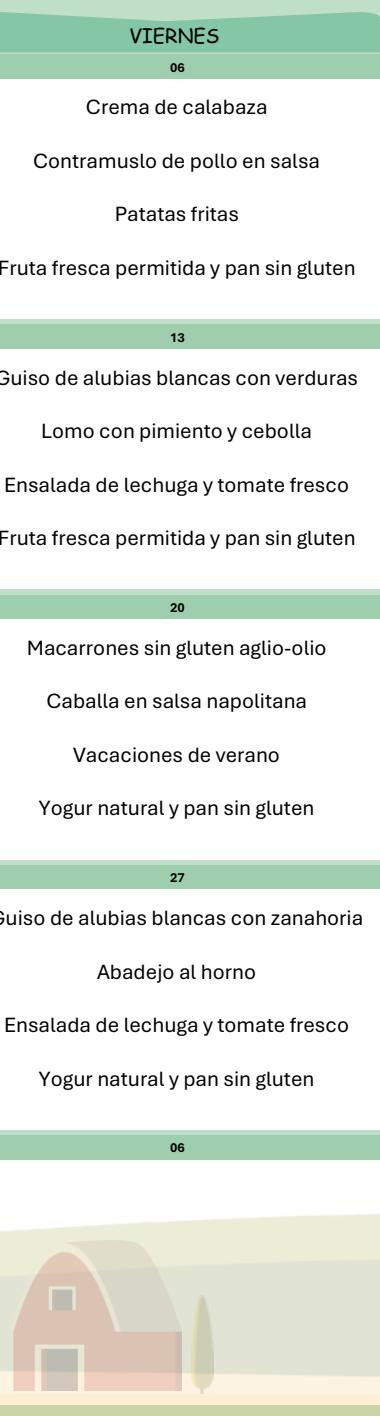
Menú Sin huevo

Virgen del Remedio

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales con champiñones Pavo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	05 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	06 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur sabor y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo a la bilbaína Tomate asado Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca permitida y pan	03 Crema de puerro y zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	04 Tallarines sin soja con champiñones Pavo encebollado Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan	05 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	06 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan
09 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur natural y pan	10 Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	11 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria -	12 Arroz con verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	13 Pisto de verduras hortelano Lomo con pimiento y cebolla Tomate asado Fruta fresca permitida y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	17 Coliflor al ajoarriero Filete de pavo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan	19 Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresca a la plancha Calabaza salteada con puerro Fruta fresca permitida y pan	20 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	24 Coditos sin soja con tomate Filete de merluza al horno/plancha Zanahorias baby salteadas Yogur natural y pan	25 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria -	26 Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	27 Espinacas salteadas Abadejo al horno Tomate asado Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	03 Crema de puerro y zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	04 Espirales sin gluten con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	05 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	06 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan sin gluten
09 Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur natural y pan sin gluten	10 Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	11 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan sin gluten	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	17 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten	20 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Yogur natural y pan sin gluten
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahorias baby salteadas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	24 Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan sin gluten	25 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	26 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	27 Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

Menú Sin pescado y marisco

Virgen del Remedio

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	05 Arroz con verduras y salsa de soja Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	06 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	20 Lacitos de pasta al pesto Revuelto de huevo Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Coditos gratinados con queso Pechuga de pollo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor y pan	25 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
