

Menú General

febrero de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas del mes son: Caqui, Higo, Granada, **Mandarina, Naranja, Pera, Manzana, Plátano, Uva.**

Los productos ecológicos en temporada son: calabaza, garbanzos, puerros y lechuga. Fruta 1 a la semana. Las legumbres son secas

Una vez al mes el pescado Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollo, los yogures y la carne de cordero son de bienestar animal.

El yogur que se ofrece es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado contiene <12,3g de azúcares/100g.

2	MACARRONES integrales GRATINADOS (1,3,7)	3	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	4	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS	5	CREMA DE COLIFLOR	6	GARBANZOS CON MENESTRA DE VERDURAS
	MERLUZA AL LIMÓN (4)		POLLO ASADO CON ROMERO		HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4)		ESTOFADO DE TERNERA		HUEVO COCIDO (3)
	ENSALADA CAMPERA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz)		PATATAS FRITAS		ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso tierna) (7)		VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) Y PATATA		ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta		Suggestiment de sopar: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta		Suggestiment de sopar: Cuscús salteado con verduras, queso y nueces / Fruta		Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta		Suggestiment de sopar: Brocheta de pollo y verduras con patata asada / Fruta
9	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	10	FIDEOS PAYESES (1,3)	11	CREMA DE ESPINACAS Y GARBANZOS	12	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE	13	CREMA DE BRÓCOLI
	NUGGETS DE POLLO (1)		MERLUZA CON SALSA MARINERA (2,4,14)		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)		LLAMPUGA AL HORNO AL LIMÓN (4)		HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA A LA PLANCHA (1,6,12)
	ENSALADA 4 ESTACIONES (mezclum, iceberg, zanahoria, tomate)		COLIFLOR Y ZANAHORIA		ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)		ENSALADA DE OTOÑO (lechuga, hoja de roble, zanahoria, manzana)		PATATAS ASADAS
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Revuelto de huevo con champiñones y tomate / Fruta		Suggestiment de sopar: Ensalada variada y pollo con arroz / Fruta		Suggestiment de sopar: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta		Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta		Suggestiment de sopar: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
16	ESPIRALES integrales AL PESTO (1,3,7,8)	17	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	18	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS	19	CREMA DE CALABAZA	20	PATATAS ALIÑADAS (zanahoria, guisantes, ajo, aceite de oliva, pimientón, huevo) (3)
	BACALAO REBOZADO (1,4)		POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA		TORTILLA A LA FRANCESA (3)		PECHUGA DE PAVO AL HORNO		MERLUZA CON SALSA VERDE (ajo, perejil, caldo, harina) (1,2,4,14)
	ENSALADA ORIENTAL (escarola, iceberg, tomate, zanahoria, soja) (6)		CHAMPIÑONES SALTEADOS		ENSALADA GREGA (lechuga, hoja de roble, aceitunas negras, queso tierno) (7)		VERDURAS (puerro, zanahoria, pimienta) Y CUSCÚS (1)		ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria, orégano)
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)
	Suggestiment de sopar: Lentejas con pisto de verduras y cuscús / Fruta		Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y lenguado con ensalada / Fruta		Suggestiment de sopar: Gratinado de coliflor y patata / Fruta		Suggestiment de sopar: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta		Suggestiment de sopar: Puré de verduras y pizza casera / Fruta
23	SOPA DE CALDO DE AVE CON FIDEVÍ integral (1,3)	24	ARROZ SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	25	CREMA DE ACELGAS Y ZANAHORIA	26	GARBANZOS CON SOFRITO Y TOMATE	27	
	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)		REDONDO DE PAVO AL HORNO		ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)		SALMÓN AL HORNO (4)		Fiesta escolar
	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate)		MENESTRA DE VERDURAS (coliflor, zanahoria, judía tierna)		VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, zanahoria, tomate) Y PATATA		ENSALADA DE ESPINACAS (iceberg, espinacas, zanahoria, aceitunas negras, maíz)		unificada
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA		
	Suggestiment de sopar: Espirale de legumbre con coliflor y pimienta roja / Fruta		Suggestiment de sopar: Ensalada variada y raos variadas / Fruta		Suggestiment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta		Suggestiment de sopar: Verduras asadas y pa amb oli / Fruta		

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos