

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FEBRERO
2026

Menú
acompañado de
agua y/o leche,
ración de pan
diaria, los viernes
será integral.
Fruta fresca
(manzana, pera,
plátano, naranja,
mandarina y
frutas de
temporada) y
dos productos
ecológicos
mensualmente.

MENU
BASAL

Alérgenos

2

Puré de verduras
Daditos de bacalao con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Energía (kcal)	464	Proteína (gr)	14.4
Hidratos Carb. (gr)	55.6	Lípidos (gr)	20.8

9

Macarrones con verduras
Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Energía (kcal)	523	Proteína (gr)	17.5
Hidratos Carb. (gr)	61.2	Lípidos (gr)	23.4

16

Puré de zanahoria **ECO**
Lomo fresco en salsa de verduras
Fruta de temporada **ECO**

Energía (kcal)	353	Proteína (gr)	21.8
Hidratos Carb. (gr)	45.5	Lípidos (gr)	9.2

23

Judías verdes rehogadas
Contramuslo de pollo al ajillo con arroz
Fruta de temporada

Energía (kcal)	567	Proteína (gr)	46
Hidratos Carb. (gr)	43.5	Lípidos (gr)	23.2

3

Sopa de fideos
Ragout de ternera guisado
Fruta de temporada

Energía (kcal)	384	Proteína (gr)	21.9
Hidratos Carb. (gr)	42.5	Lípidos (gr)	14.4

10

Brócoli rehogado con patatas
Magro de cerdo a la cordobesa
Fruta de temporada

Energía (kcal)	375	Proteína (gr)	24.5
Hidratos Carb. (gr)	40.6	Lípidos (gr)	12.6

17

Alubias blancas estofadas
Merluza con tomate
Fruta de temporada

Energía (kcal)	396	Proteína (gr)	21.5
Hidratos Carb. (gr)	56.8	Lípidos (gr)	8

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur natural

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	27.9
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gr)	20.7

4

Arroz con tomate
Pollo a la cazadora
Fruta de temporada

Energía (kcal)	467	Proteína (gr)	22.8
Hidratos Carb. (gr)	65.7	Lípidos (gr)	13.2

11

Lentejas con verduras
Salmón al horno con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	471	Proteína (gr)	27.4
Hidratos Carb. (gr)	52.2	Lípidos (gr)	16.6

18

Arroz con tomate
Pollo al horno con patatas y zanahoria
Yogur natural

Energía (kcal)	564	Proteína (gr)	25.8
Hidratos Carb. (gr)	65.9	Lípidos (gr)	22

25

Puré de calabacín **ECO**
Abadejo rebozado con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	418	Proteína (gr)	21.6
Hidratos Carb. (gr)	42.1	Lípidos (gr)	18.5

5

Patatas guisadas
Revuelto de jamón con ensalada de colores
Fruta de temporada

Energía (kcal)	471	Proteína (gr)	16.9
Hidratos Carb. (gr)	47.5	Lípidos (gr)	23.8

12

Puré de calabazada
Contramuslo de pollo asado con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	346	Proteína (gr)	16.1
Hidratos Carb. (gr)	42.2	Lípidos (gr)	12.1

19

Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada verde
Fruta de temporada

Energía (kcal)	422	Proteína (gr)	16.4
Hidratos Carb. (gr)	45	Lípidos (gr)	19.8

26

Lentejas con verduras
Tortilla de patata casera con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	570	Proteína (gr)	22.6
Hidratos Carb. (gr)	69.4	Lípidos (gr)	21.6

6

Lentejas con verduras
Caballa con salsa de tomate casera
Yogur natural

Energía (kcal)	542	Proteína (gr)	34.6
Hidratos Carb. (gr)	53.7	Lípidos (gr)	20.3

13

Garbanzos con fritada
Abadejo a la romana con ensalada de colores
Yogur natural

Energía (kcal)	554	Proteína (gr)	31.9
Hidratos Carb. (gr)	51.4	Lípidos (gr)	23.7

20

Lentejas con arroz
Delicias de brócoli
Fruta de temporada

Energía (kcal)	520	Proteína (gr)	18.3
Hidratos Carb. (gr)	65.8	Lípidos (gr)	20.1

27

Macarrones con tomate
Merluza a la bilbaína
Yogur natural

Energía (kcal)	434	Proteína (gr)	19.8
Hidratos Carb. (gr)	64.3	Lípidos (gr)	10.9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

CRUSTACEANS
CRUSTACEOS

SESAME
SESAMO

PEANUTS
FRUTOS DE
CAJUEIRO

GLUTEN
GLUTEN

EGG
HUEVO

FISH
PECADO

SHELLFISH
MOLUSCOS

MUSTARD
MOSTAZA

CELERY
APIO

PEANUTS
CAJUEIRO

MILK
LÁCTEOS

SULPHITE
SULFITO

SOYA
SOJA

LUPINS
ALTRICIVALES

La información sobre los ingredientes , alérgenos y valoración nutricional y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición de las familias en <https://menuo.ausolan.com/>
Los códigos de acceso son: El Adela Abrines 1351, El Alfredo López 1352, El Conde Elda 1353 y El Javier G Pita 1354