

RECOMENDACIONES CENAS FEBRERO 2026

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 6*	Primer plato	Crema de calabacín	Ensalada de lechuga y tomate	Sopa de fideos	Patata cocida	Revuelto de espinacas patata, queso y huevo
	Segundo plato	Croquetas de pollo al horno	Tortilla de espinacas y patata	Huevo a la plancha con calabacín	Salmón a la plancha	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 9 al 13*	Primer plato	Puré de calabaza	Sopa de letras	Ensalada de tomate y ajo	Boniato asado	
	Segundo plato	Bacalao en salsa de tomate	Pollo a la plancha	Calamares a plancha	Lomo a la plancha	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 16 al 20*	Primer plato	Puré de patata	Judías verdes	Ensalada variada	Tostada de pisto de verduras	Crema de calabacín
	Segundo plato	Salmón a la plancha	Ternera a la plancha	Tortilla de calabacín	Fingers de pollo al horno	Dorada a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 23 al 27*	Primer plato	Sopa de fideos	Puré de calabaza	Brócoli al vapor	Acelgas con jamón	Ensalada de lechuga y tomate
	Segundo plato	Huevos rellenos	Hamburguesa de pollo a la plancha	Tortilla francesa con queso	Pollo a la plancha	Lubina a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					

* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

*** Se recomienda realizar ejercicio físico diario.



Marcos Millán Santander
Dietista-nutricionista
Nº col: ARA00446