

Menú FEBRERO de 2026 Basal + Celiaquía



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 6*	Primer plato	Menestra con patatas	Judías blancas con verduras	Macarrones boloñesa (S/G)	Crema de verduras con huevo (S/G)	Arroz con calamares y gambas
	Segundo plato	Pavo a la jardinera	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Ventresca de merluza en salsa con ensalada	Lomo empanado con ensalada (S/G)	Empanadillas de atún (S/G) con ensalada
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	543,9 Kcal	480,9 Kcal	585,4 Kcal	381,7 Kcal	507,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	599,6 Kcal	582,5 Kcal	700,7 Kcal	501,9 Kcal	689,6 Kcal
Semana del 9 al 13*	Primer plato	Brócoli con patata	Arroz a la cubana con huevo frito	Ensalada ilustrada	Lentejas/judías con longaniza (S/G)	
	Segundo plato	Salchichas al vino blanco con ensalada	Emperador a la plancha con ensalada	Muslo de pollo con patatas panaderas	Sepia a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	
	Edad de 3 a 9 años	411,8 Kcal	545 Kcal	622,6 Kcal	550,8 Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	504,5 Kcal	684,9 Kcal	794 Kcal	675,3 Kcal	
Semana del 16 al 20*	Primer plato	Coliflor con bechamel (S/G)	Sopa de verduras (S/G)	Arroz 3 delicias	Espaguetis con atún (S/G)	Garbanzos con verduras
	Segundo plato	Chuletas de Sajonia con calabacín	Bacalao rebozado con ensalada (S/G)	Pollo en salsa de almendras (S/G)	Boquerones a la andaluza con ensalada (S/G)	Pavo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 9 años	453,5 Kcal	525,5 Kcal	554,1 Kcal	417,3 Kcal	480,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	553,9 Kcal	652,9 Kcal	765,1 Kcal	571,8 Kcal	582,5 Kcal
Semana del 23 al 27*	Primer plato	Judía verde con patata	Judías pintas con verduras	Ensalada ilustrada	Sopa de picadillo	Arroz de verduras
	Segundo plato	Conejo al ajillo	Salmón a la plancha con ensalada	Lasaña de carne casera con ensalada(S/G)	Ventresca de merluza a la romana con ensalada (S/G)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	505,4 Kcal	557,4 Kcal	677,1 Kcal	466 Kcal	445 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	562 Kcal	605 Kcal	901,4 Kcal	576,9 Kcal	549,8 Kcal

Listado de espesantes:

- Maicena (salsas y cremas)
- Fécula de patata (sopas y guisos)
- Harina de arroz (pures, salsas y postres)

Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana*

1 v/semana pan integral.

1 v/mes pasta integral.

Todos los días el menú incluye la ración de pan correspondiente.

Verduras pueden variar según mercado, valor medio estimado según tabla de composición de alimentos.

* 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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 6*	Primer plato	Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5 Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:381,8 GT:18,2 GS:4,2 Na+:155 Az:5,2 Kcal:468,7 GT:21,8 GS:5,4 Na+:218,4 Az:5,5	Kcal:150 GT:5 GS:0,8 Na+:300 Az:5 Kcal:180 GT:6 GS:0,9 Na+:350 Az:6	Kcal:275,8 GT:11,5 GS:1,8 Na+:123,5 Az:4,5 Kcal:344,7 GT:12,2 GS:1,9 Na+:185,3 Az:5,9
	Segundo plato	Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3 Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4	Kcal:81 GT:0,9 GS:0,24 Na+:93,6 Az:0 Kcal:135 GT:1,35 GS:0,36 Na+:107,1 Az:0	Kcal:113,6 GT:5,38 GS:0,88 Na+:254,9 Az:0,15 Kcal:142 GT:6,73 GS:1,10 Na+:318,6 Az:0,2	Kcal:141,7 GT:7,9 GS:1,6 Na+:99 Az:0,2 Kcal:231,9 GT:14,5 GS:2,8 Na+:137,8 Az:0,2	Kcal:142,1 GT:2,9 GS:0,6 Na+:55,7 Az:1,5 Kcal:254,9 GT:5,7 GS:1,1 Na+:123,9 Az:1,8
	Pan (-) / Pan + Lácteo (- + *)	(-) Kcal: 90 GT:1 GS:0,3 Na+:150 Az:2 Kcal:543,9 GT:24 GS:3,9 Na+:376,2 Az:10,8 Kcal:599,6 GT:24,8 GS:4,2 Na+:410,5 Az:11,3	(-) + (*) Kcal:80 GT:3 GS:2 Na+:60 Az:5 Kcal:480,9 GT:6 GS:2,74 Na+:282,2 Az:10,7 Kcal:582,5 GT:6,65 GS:2,86 Na+:404,3 Az:10,9	(-) Kcal:585,4 GT:25,58 GS:5,38 Na+:559,9 Az:7,35 Kcal:700,7 GT:29,53 GS:6,8 Na+:687 Az:7,7	(-) Kcal:381,7 GT:13,9 GS:2,7 Na+:549 Az:7,2 Kcal:501,9 GT:21,5 GS:4 Na+:637,8 Az:8,2	(-) Kcal:507,9 GT:15,4 GS:2,7 Na+:329,2 Az:8 Kcal:689,6 GT:18,9 GS:3,3 Na+:459,2 Az:9,7
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5 Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9	Kcal:337 GT:13 GS:2,6 Na+:237,9 Az:1 Kcal:417,9 GT:15,2 GS:3,2 Na+:265,3 Az:1,1	Kcal:167,3 GT:14,2 GS:2,5 Na+:339,9 Az:2,7 Kcal:172,7 GT:14,3 GS:2,5 Na+:358,3 Az:2,7	Kcal:258,8 GT:4 GS:1,4 Na+:144,8 Az:4,3 Kcal:322,3 GT:5,7 GS:2 Na+:310,1 Az:5,8	
	Edad de 9 a 13 años	Kcal:180 GT:15 GS:4 Na+:482 Az:1 Kcal:270 GT:22 GS:6 Na+:722,8 Az:2 (-)	Kcal:118 GT:7 GS:1 Na+:76,6 Az:0 Kcal:177 GT:10,5 GS:1,5 Na+:115 Az:0 (-)	Kcal:365,3 GT:22,3 GS:4,8 Na+:95,7 Az:2,2 Kcal:531,3 GT:31,8 GS:7,4 Na+:159,4 Az:2,3 (-)	Kcal:122 GT:6,36 GS:1,04 Na+:160 Az:0,2 Kcal:183 GT:9,54 GS:1,56 Na+:240 Az:0,3 (- + *)	
Semana del 9 al 13*	Primer plato	Kcal:183,5 GT:10,6 GS:1,5 Na+:69,3 Az:3,5 Kcal:193,9 GT:10,6 GS:1,5 Na+:77 Az:3,9	Kcal:337 GT:13 GS:2,6 Na+:237,9 Az:1 Kcal:417,9 GT:15,2 GS:3,2 Na+:265,3 Az:1,1	Kcal:167,3 GT:14,2 GS:2,5 Na+:339,9 Az:2,7 Kcal:172,7 GT:14,3 GS:2,5 Na+:358,3 Az:2,7	Kcal:258,8 GT:4 GS:1,4 Na+:144,8 Az:4,3 Kcal:322,3 GT:5,7 GS:2 Na+:310,1 Az:5,8	
	Segundo plato	Kcal:180 GT:15 GS:4 Na+:482 Az:1 Kcal:270 GT:22 GS:6 Na+:722,8 Az:2 (-)	Kcal:118 GT:7 GS:1 Na+:76,6 Az:0 Kcal:177 GT:10,5 GS:1,5 Na+:115 Az:0 (-)	Kcal:365,3 GT:22,3 GS:4,8 Na+:95,7 Az:2,2 Kcal:531,3 GT:31,8 GS:7,4 Na+:159,4 Az:2,3 (-)	Kcal:122 GT:6,36 GS:1,04 Na+:160 Az:0,2 Kcal:183 GT:9,54 GS:1,56 Na+:240 Az:0,3 (- + *)	
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:453,5 GT:26,6 GS:5,8 Na+:701,3 Az:6,5 Kcal:553,9 GT:33,6 GS:7,8 Na+:949,8 Az:10,9	Kcal:545 GT:21 GS:3,9 Na+:464,5 Az:3 Kcal:684,9 GT:26,7 GS:5 Na+:341,6 Az:3,1	Kcal:622,6 GT:55,1 GS:7,6 Na+:585,6 Az:6,9 Kcal:794 GT:47,1 GS:10,2 Na+:667,7 Az:7	Kcal:550,8 GT:14,36 GS:4,74 Na+:514,8 Az:11,5 Kcal:675,3 GT:19,24 GS:5,86 Na+:700,1 Az:13,1	
	Edad de 9 a 13 años	Kcal:141,8 GT:12 GS:2,1 Na+:237,7 Az:1,2 Kcal:144,5 GT:12,1 GS:2,1 Na+:251,9 Az:1,2	Kcal:215,5 GT:5,1 GS:1,7 Na+:458,4 Az:4,8 Kcal:232,9 GT:5,2 GS:1,7 Na+:458,7 Az:5	Kcal:320,1 GT:11,4 GS:1,8 Na+:137,5 Az 1,8 Kcal:405,1 GT:12,4 GS:2 Na+:265,6 Az 2,8	Kcal:187,3 GT:7,8 GS:1,18 Na+:176,5 Az:1,65 Kcal:221,8 GT:8 GS:1,22 Na+:215,8 Az:2,2	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:141,8 GT:12 GS:2,1 Na+:237,7 Az:1,2 Kcal:144,5 GT:12,1 GS:2,1 Na+:251,9 Az:1,2	Kcal:215,5 GT:5,1 GS:1,7 Na+:458,4 Az:4,8 Kcal:232,9 GT:5,2 GS:1,7 Na+:458,7 Az:5	Kcal:320,1 GT:11,4 GS:1,8 Na+:137,5 Az 1,8 Kcal:405,1 GT:12,4 GS:2 Na+:265,6 Az 2,8	Kcal:187,3 GT:7,8 GS:1,18 Na+:176,5 Az:1,65 Kcal:221,8 GT:8 GS:1,22 Na+:215,8 Az:2,2	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9
Semana del 16 al 20 *	Primer plato	Kcal:141,8 GT:12 GS:2,1 Na+:237,7 Az:1,2 Kcal:144,5 GT:12,1 GS:2,1 Na+:251,9 Az:1,2	Kcal:215,5 GT:5,1 GS:1,7 Na+:458,4 Az:4,8 Kcal:232,9 GT:5,2 GS:1,7 Na+:458,7 Az:5	Kcal:320,1 GT:11,4 GS:1,8 Na+:137,5 Az 1,8 Kcal:405,1 GT:12,4 GS:2 Na+:265,6 Az 2,8	Kcal:187,3 GT:7,8 GS:1,18 Na+:176,5 Az:1,65 Kcal:221,8 GT:8 GS:1,22 Na+:215,8 Az:2,2	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9
	Segundo plato	Kcal:180 GT:13,6 GS:4,8 Na+:64 Az:0 Kcal:270 GT:20,4 GS:7,2 Na+:96 Az:0 (-)	Kcal:220 GT:13,6 GS:2,4 Na+:280 Az:0,4 Kcal:330 GT:20,4 GS:3,6 Na+:420 Az:0,6 (-)	Kcal:144 GT:9,6 GS:2 Na+:160 Az:1,2 Kcal:270 GT:18 GS:3,75 Na+:300 Az:2,25 (-)	Kcal:140 GT:7,7 GS:1,4 Na+:105 Az:0 Kcal:200 GT:11 GS:2 Na+:150 Az:0 (-)	Kcal:81 GT:0,9 GS:0,24 Na+:93,6 Az:0 Kcal:135 GT:1,35 GS:0,36 Na+:107,1 Az:0 (- + *)
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:411,8 GT:26,6 GS:7,2 Na+:451,7 Az:3,2 Kcal:504,5 GT:33,5 GS:9,6 Na+:497,9 Az:3,2	Kcal:525,5 GT:19,7 GS:4,4 Na+:888,4 Az:7,2 Kcal:652,9 GT:26,6 GS:5,6 Na+:1028 Az:7,6	Kcal:554,1 GT:22 GS:4,1 Na+:447,5 Az:5 Kcal:765,1 GT:31,4 GS:6 Na+:715,6 Az:7	Kcal:417,3 GT:16,5 GS:2,88 Na+:431,5 Az:3,65 Kcal:571,8 GT:20 GS:3,52 Na+:515,8 Az:4,2	Kcal:480,9 GT:6 GS:2,74 Na+:282,2 Az:10,7 Kcal:582,5 GT:6,65 GS:2,86 Na+:404,3 Az:10,9
	Edad de 9 a 13 años	Kcal:145,3 GT:5,7 GS:0,9 Na+:18 Az:3,9 Kcal:156,3 GT:5,8 GS:0,9 Na+:20 Az:4,3	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:196,5 GT:15,7 GS:2,4 Na+:280,2 Az:5,7 Kcal:245,2 GT:19,7 GS:3 Na+:350,2 Az:7,1	Kcal:190 GT:6,5 GS:1,6 Na+:280 Az:1,8 Kcal:290 GT:10 GS:2,5 Na+:380 Az:2,5	Kcal:274 GT:10,8 GS:1,5 Na+:18,7 Az:4,8 Kcal:324,8 GT:10,9 GS:1,5 Na+:19,4 Az:4,8
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:145,3 GT:5,7 GS:0,9 Na+:18 Az:3,9 Kcal:156,3 GT:5,8 GS:0,9 Na+:20 Az:4,3	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:196,5 GT:15,7 GS:2,4 Na+:280,2 Az:5,7 Kcal:245,2 GT:19,7 GS:3 Na+:350,2 Az:7,1	Kcal:190 GT:6,5 GS:1,6 Na+:280 Az:1,8 Kcal:290 GT:10 GS:2,5 Na+:380 Az:2,5	Kcal:274 GT:10,8 GS:1,5 Na+:18,7 Az:4,8 Kcal:324,8 GT:10,9 GS:1,5 Na+:19,4 Az:4,8
Semana del 23 al 27*	Primer plato	Kcal:145,3 GT:5,7 GS:0,9 Na+:18 Az:3,9 Kcal:156,3 GT:5,8 GS:0,9 Na+:20 Az:4,3	Kcal:229,9 GT:1,1 GS:0,2 Na+:68,5 Az:3,7 Kcal:277,5 GT:1,3 GS:0,2 Na+:87,2 Az:3,9	Kcal:196,5 GT:15,7 GS:2,4 Na+:280,2 Az:5,7 Kcal:245,2 GT:19,7 GS:3 Na+:350,2 Az:7,1	Kcal:190 GT:6,5 GS:1,6 Na+:280 Az:1,8 Kcal:290 GT:10 GS:2,5 Na+:380 Az:2,5	Kcal:274 GT:10,8 GS:1,5 Na+:18,7 Az:4,8 Kcal:324,8 GT:10,9 GS:1,5 Na+:19,4 Az:4,8
	Segundo plato	Kcal:270,4 GT:12,4 GS:2,1 Na+:156,9 Az:5,3 Kcal:315,7 GT:13,2 GS:2,4 Na+:183,5 Az:5,4 (-)	Kcal:157,5 GT:9,5 GS:1,7 Na+:42,3 Az:0 Kcal:192,5 GT:11,7 GS:2,1 Na+:51,7 Az:0 (- + *)	Kcal:391,1 GT:26,1 GS:8,6 Na+:447,2 Az:4,6 Kcal:566,2 GT:32,8 GS:11,2 Na+:572,6 Az:6,3 (-)	Kcal:186 GT:11,6 GS:1,6 Na+:94 Az 0 Kcal:196,9 GT:12,6 GS:1,8 Na+:116,8 Az 0 (-)	Kcal:81 GT:0,9 GS:0,24 Na+:93,6 Az:0 Kcal:135 GT:1,35 GS:0,36 Na+:107,1 Az:0 (-)
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:505,4 GT:19,1 GS:3,3 Na+:324,9 Az:11,2 Kcal:562 GT:20 GS:3,6 Na+:353,5 Az:11,7	Kcal:557,4 GT:14,6 GS:4,2 Na+:320,8 Az:10,7 Kcal:605 GT:17 GS:4,6 Na+:348,9 Az:10,9	Kcal:677,1 GT:42,8 GS:11,3 Na+:877,4 Az:12,3 Kcal:901,4 GT:53,5 GS:13,9 Na+:1072,8 Az:15,4	Kcal:466 GT:19,1 GS:3,5 Na+:524 Az:3,8 Kcal:576,9 GT:23,6 GS:4,6 Na+:646,8 Az:4,5	Kcal:445 GT:12,7 GS:2,04 Na+:262,3 Az:6,8 Kcal:549,8 GT:12,9 GS:2,16 Na+:276,5 Az:6,9
	Edad de 9 a 13 años	Kcal:505,4 GT:19,1 GS:3,3 Na+:324,9 Az:11,2 Kcal:562 GT:20 GS:3,6 Na+:353,5 Az:11,7	Kcal:557,4 GT:14,6 GS:4,2 Na+:320,8 Az:10,7 Kcal:605 GT:17 GS:4,6 Na+:348,9 Az:10,9	Kcal:677,1 GT:42,8 GS:11,3 Na+:877,4 Az:12,3 Kcal:901,4 GT:53,5 GS:13,9 Na+:1072,8 Az:15,4	Kcal:466 GT:19,1 GS:3,5 Na+:524 Az:3,8 Kcal:576,9 GT:23,6 GS:4,6 Na+:646,8 Az:4,5	Kcal:445 GT:12,7 GS:2,04 Na+:262,3 Az:6,8 Kcal:549,8 GT:12,9 GS:2,16 Na+:276,5 Az:6,9
	Edad de 3 a 9 años	Kcal:505,4 GT:19,1 GS:3,3 Na+:324,9 Az:11,2 Kcal:562 GT:20 GS:3,6 Na+:353,5 Az:11,7	Kcal:557,4 GT:14,6 GS:4,2 Na+:320,8 Az:10,7 Kcal:605 GT:17 GS:4,6 Na+:348,9 Az:10,9	Kcal:677,1 GT:42,8 GS:11,3 Na+:877,4 Az:12,3 Kcal:901,4 GT:53,5 GS:13,9 Na+:1072,8 Az:15,4	Kcal:466 GT:19,1 GS:3,5 Na+:524 Az:3,8 Kcal:576,9 GT:23,6 GS:4,6 Na+:646,8 Az:4,5	Kcal:445 GT:12,7 GS:2,04 Na+:262,3 Az:6,8 Kcal:549,8 GT:12,9 GS:2,16 Na+:276,5 Az:6,9

Unidades: Kcal: Calorías Grasas totales: gramos Grasas saturadas: gramos Sodio: miligramos Azúcares: gramos



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 6*	Primer plato	Menestra con patata	Judías blancas con verduras	Macarrones boloñesa	Crema de verduras con huevo duro	Arroz con calamares y gambas
	Segundo plato	Pavo a la jardinera	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada	Ventresca de merluza en salsa con ensalada	Lomo empanado con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada
	Postre	 Fruta	Lácteo 	Fruta  	Fruta  	Fruta   
Semana del 9 al 13*	Primer plato	Brócoli con patata	Arroz a la cubana con huevo a la plancha	Ensalada ilustrada	Lentejas/judías con longaniza	
	Segundo plato			 		
	Postre	Salchichas al vino blanco con tomate al ajillo   	Emperador a la plancha con ensalada 	Muslo de pollo con patatas 	Sepia a la plancha con ensalada  Lácteo 	
Semana del 16 al 20*	Primer plato	Coliflor con bechamel   	Sopa de verduras    	Arroz 3 delicias      	Espaguetis con atún  	Garbanzos con verduras
	Segundo plato	Chuleta de sajonia con calabacín	Bacalao rebozado con ensalada  	Pollo en salsa de almendras  	Boquerones a la andaluza con ensalada  	Pavo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo 
Semana del 23 al 27*	Primer plato	Judía verde con patata	Judías pintas con verduras	Ensalada ilustrada	Sopa de picadillo	Arroz de verduras
	Segundo plato	Conejo al ajillo con ensalada 	Salmón en la plancha con ensalada 	Lasaña de carne casera con ensalada  	Ventresca de merluza a la romana con ensalada   	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Lácteo 	Fruta      	Fruta	Fruta