

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark				
No Carne				
MES: Febrero 2026		CEIP ALEJO LOREN		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con ensalada. Lácteo VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de coliflor con patatas Tortilla francesa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.064/733 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 Sopa de pasta con pasta integral Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras.Fruta VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Arroz tres delicias (sin jamón york) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
9 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Recom. cena:Legumbres, pescado con verduras. Lácteo VE:3.323/795 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con calabacín salteado Fruta y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Filete de caballa con pisto Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo VE:3.143/752 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Arroz a la napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.114/745 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.206/767 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Recom. cena: Arroz, pescado con verduras. Fruta VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla de patatas con patatas panaderas Fruta y pan Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.097/741 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos con pasta (eco) Abadejo a la plancha Fruta y pan Recom. cena: Verdura, huevo con ensalada. Fruta VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta VE:3.110/744 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Recom. cena: Verduras, pescado con patatas. Lácteo VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral Recom. cena: Arroz, huevo con ensalada. Fruta VE:3.127/748 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0