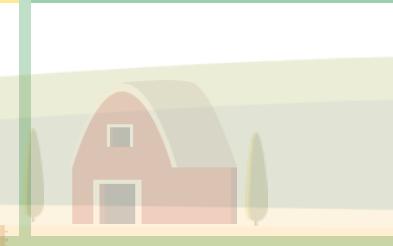


Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRUMIESTE	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Jueves	Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 2	Lunes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
			Martes	Primero	Crema de calabacín													14
			Miércoles	Segundo	Jamonesitos de pollo en salsa ligera de mosta	2										11		14
				Guarnición	Patatas cocidas													14
				Primero	Guiso de alubias blancas con verduras													14
		Jueves	Viernes	Segundo	Tortilla francesa			3										14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14
				Primero	Judías verdes salteadas con patata	1	2	3					9					14
			Jueves	Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3					9					14
				Guarnición	Lechuga y remolacha													14
				Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3					9		11			14
		Semana 4	Viernes	Segundo	Caballa en salsa napolitana				4									
				Guarnición	Zanahoria dado salteada													
				Primero	Arroz a banda													14
			Miércoles	Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6		9					14
				Guarnición	Ensalada de col fresca													14
				Primero	Sopa de cocido con fideos													14
		Lunes	Martes	Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14
				Guarnición	0													
				Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3					9		11			14
			Miércoles	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4									
				Guarnición	0													
				Primero	Crema de verduras y hortalizas	1	2	3					9					14
		Semana 5	Viernes	Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3					9					14
				Guarnición	Patatas fritas													
				Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1							9					14
			Jueves	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3						9					
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													
				Primero	0													
		Viernes	Martes	Segundo	0													
				Guarnición	0													
				Primero	0													
			Miércoles	Segundo	0													
				Guarnición	0													
				Primero	0													
		Jueves	Segundo	0														
			Guarnición	0														
			Primero	0														
		Viernes	Segundo	0														
			Guarnición	0														
			Primero	0														

# Menú Basal

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas  Ragout de cerdo en salsa aromática  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza al gratén  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan integral  Kcal: 800,063 prot (g): 33,392 lip (g): 19,893 hc (g): 110,421	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 568,781 prot (g): 24,071 lip (g): 16,639 hc (g): 82,408	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Postre casero y pan integral  Kcal: 1119,16 prot (g): 21,69 lip (g): 63,066 hc (g): 109,615	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo a la andaluza  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 511,538 prot (g): 38,645 lip (g): 18,331 hc (g): 45,651
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan integral  Kcal: 765,273 prot (g): 34,201 lip (g): 17,272 hc (g): 111,232	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Paella de verduritas  Contramuslo de pollo horneado o plancha  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Postre casero y pan integral  Kcal: 1230,698 prot (g): 41,319 lip (g): 65,643 hc (g): 112,866	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 592,198 prot (g): 18,7 lip (g): 17,184 hc (g): 83,687
Arroz integral con salsa de tomate casera  Bacalao rebozado  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Crema de calabacín  Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  Patatas cocidas  Yogur y pan integral  Kcal: 727,873 prot (g): 35,468 lip (g): 23,212 hc (g): 87,247	Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 559,076 prot (g): 26,013 lip (g): 15,696 hc (g): 73,994	Judías verdes salteadas con patata  Cinta de lomo adobado al horno/ plancha  Lechuga y remolacha  Postre casero y pan integral  Kcal: 962,85 prot (g): 19,213 lip (g): 49,34 hc (g): 103,215	Lacitos de pasta al pesto  Caballa en salsa napolitana  Zanahoria dado salteada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 617,168 prot (g): 23,465 lip (g): 11,998 hc (g): 90,057
Arroz a banda  Flamenquines  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  Yogur y pan integral  Kcal: 725,5 prot (g): 29,202 lip (g): 27,377 hc (g): 81,605	Coditos gratinados con queso  Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 564,62 prot (g): 30,015 lip (g): 11,689 hc (g): 80,755	Crema de verduras y hortalizas  Hamburguesa mixta a la española  Patatas fritas  Postre casero y pan integral  Kcal: 1279,459 prot (g): 50,415 lip (g): 72,717 hc (g): 98,082	Guiso de lentejas con zanahoria  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 717,788 prot (g): 37,193 lip (g): 29,274 hc (g): 70,639
02	03	04	05	06
				

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura  Pasta/Arroz

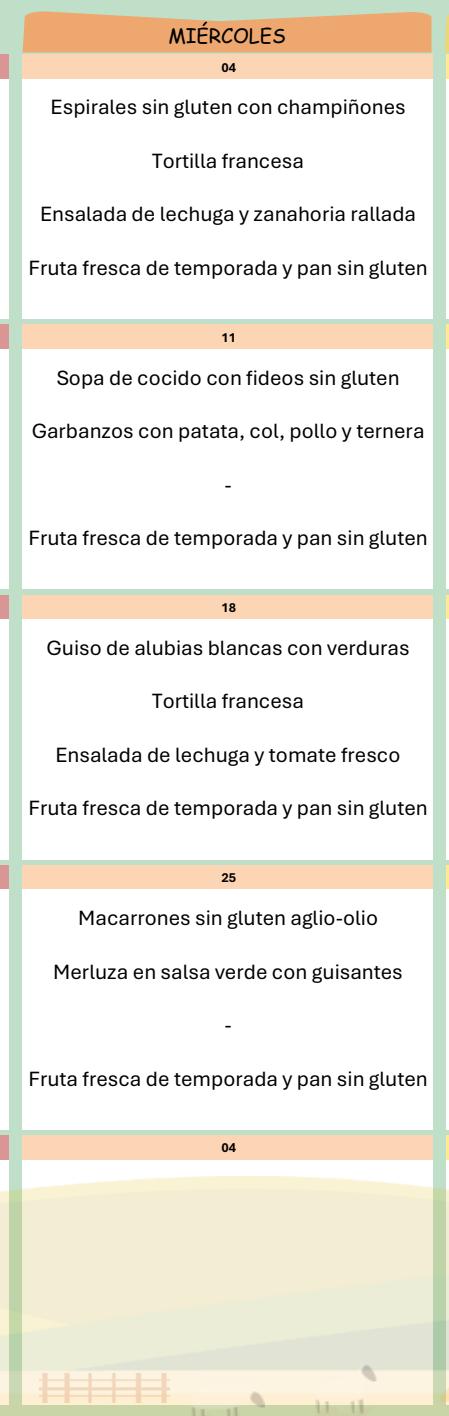
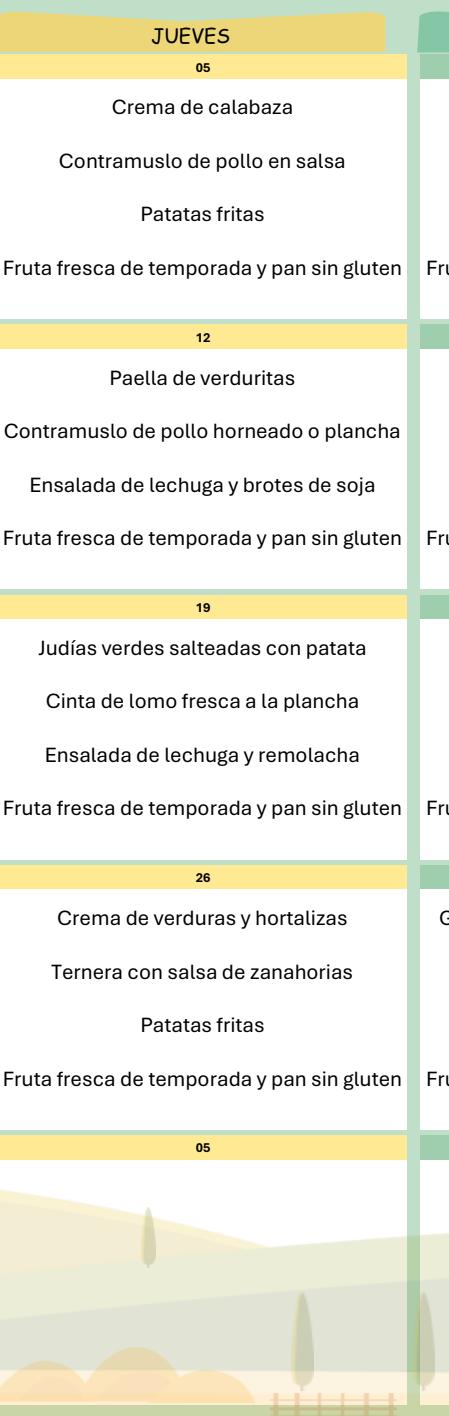
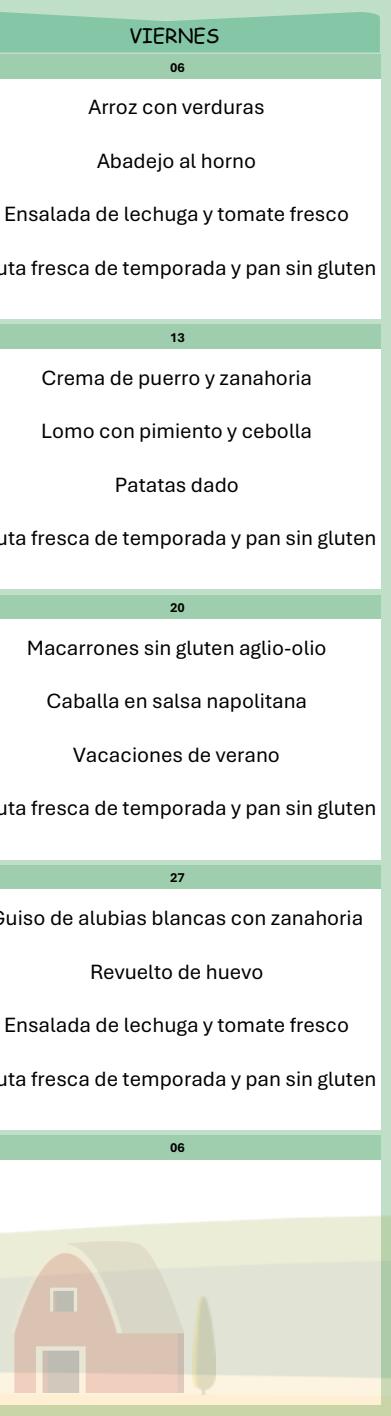
### SEGUNDOS PLATOS

 	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>  carne  Pescado
 Pescado	>  Huevo  carne
 Legumbres	>  Verdura  Huevo
 carne	>  Huevo  Pescado
 Fruta	  lácteos

# Menú Sin gluten

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	04 Espirales sin gluten con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	11 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	25 Macarrones sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

# Menú Sin Lactosa

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral	25 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin Huevo

Santa Ana y San Rafael

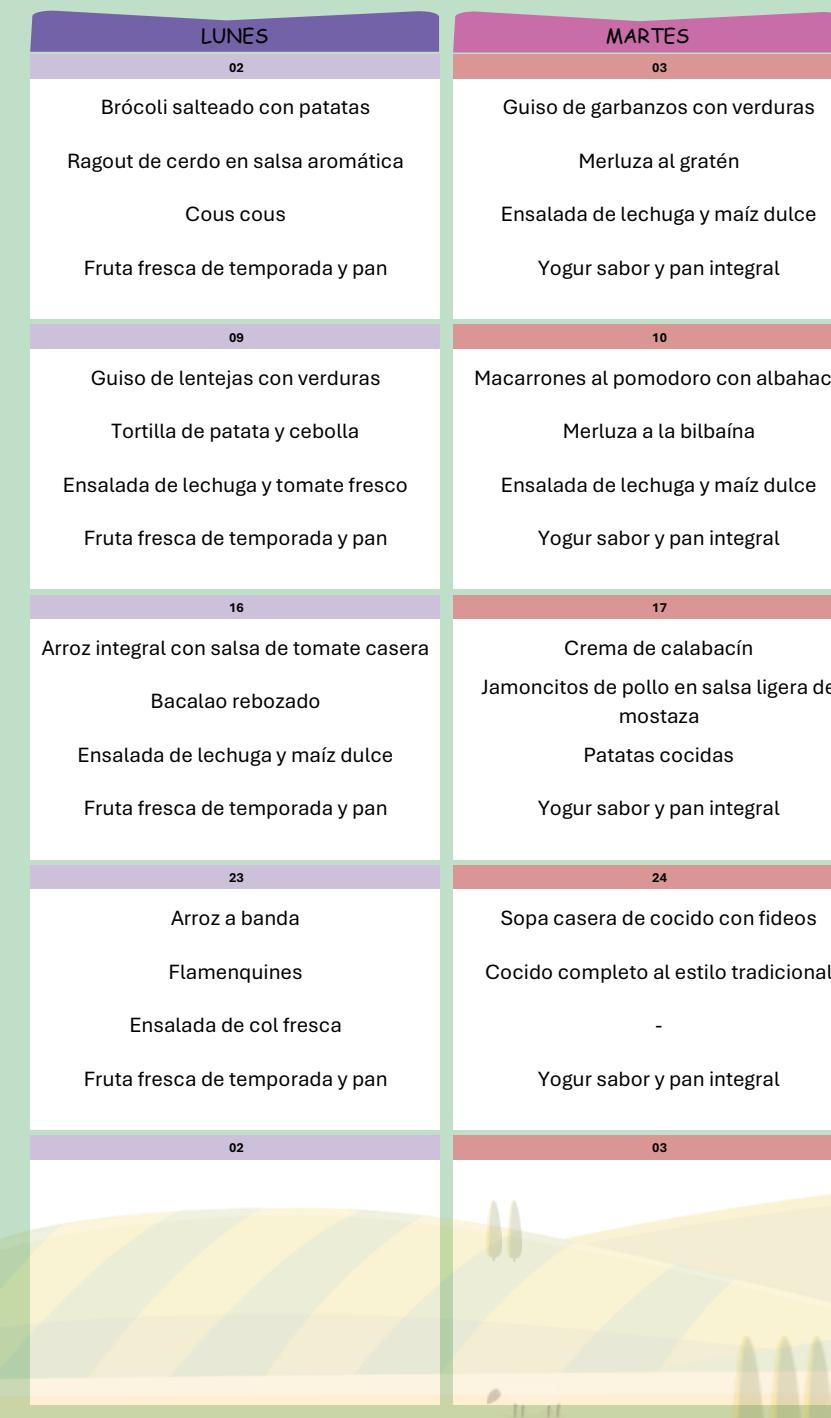
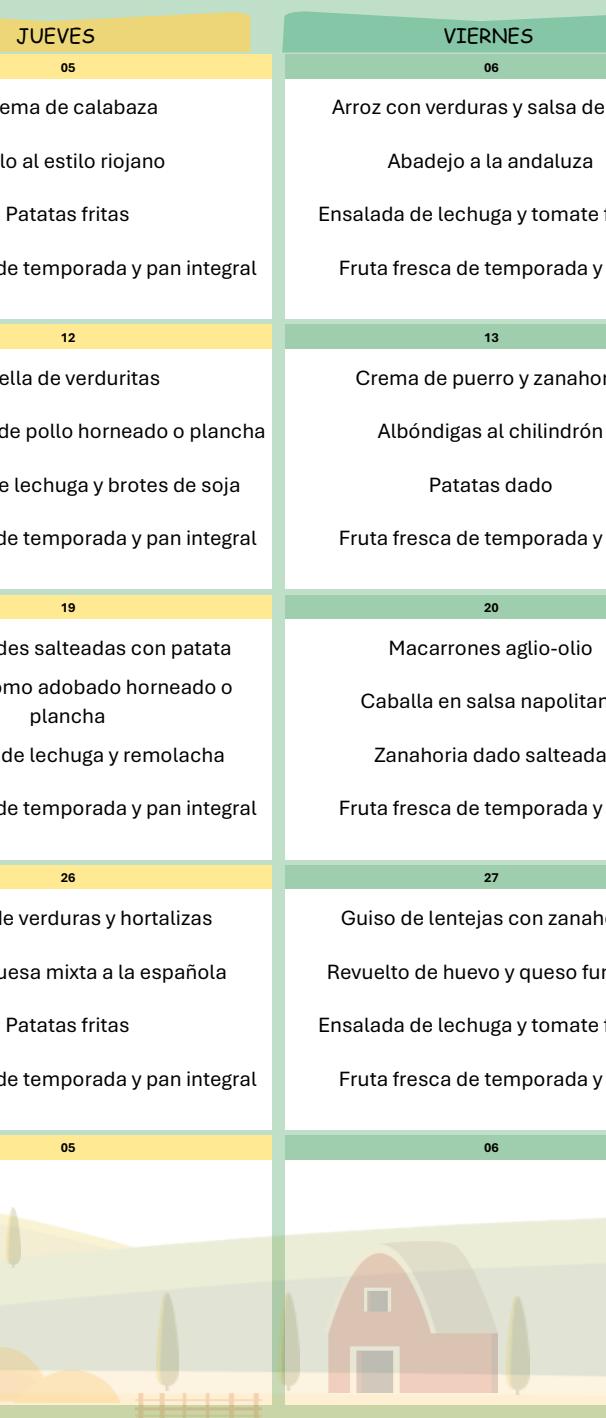
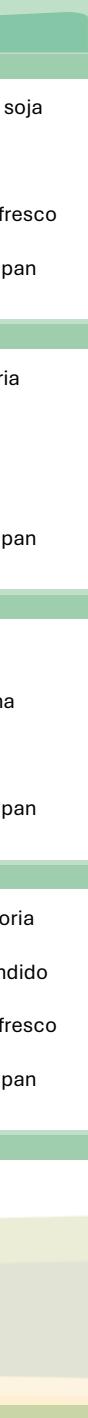
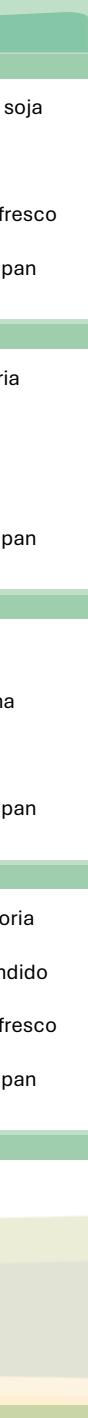
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin frutos secos

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz a banda Flamenquines Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin pescado, marisco

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Postre casero y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Postre casero y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Postre casero y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin marisco, crustáceo, cepalópodo

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Postre casero y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Postre casero y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Postre casero y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin Huevo, fructosa

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Alcachofas salteadas Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	04 Espaguetis salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	06 Arroz hervido con pollo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones en blanco salteados Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	11 Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	12 Arroz con pollo y setas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	13 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Yogur natural y pan	18 Guiso de lentejas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	20 Macarrones aglio-olio Caballa al horno Berengena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan	25 Coditos en blanco Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	27 Lentejas con arroz Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin Huevo, frutos secos

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin pescado, marisco, sulfitos

Santa Ana y San Rafael

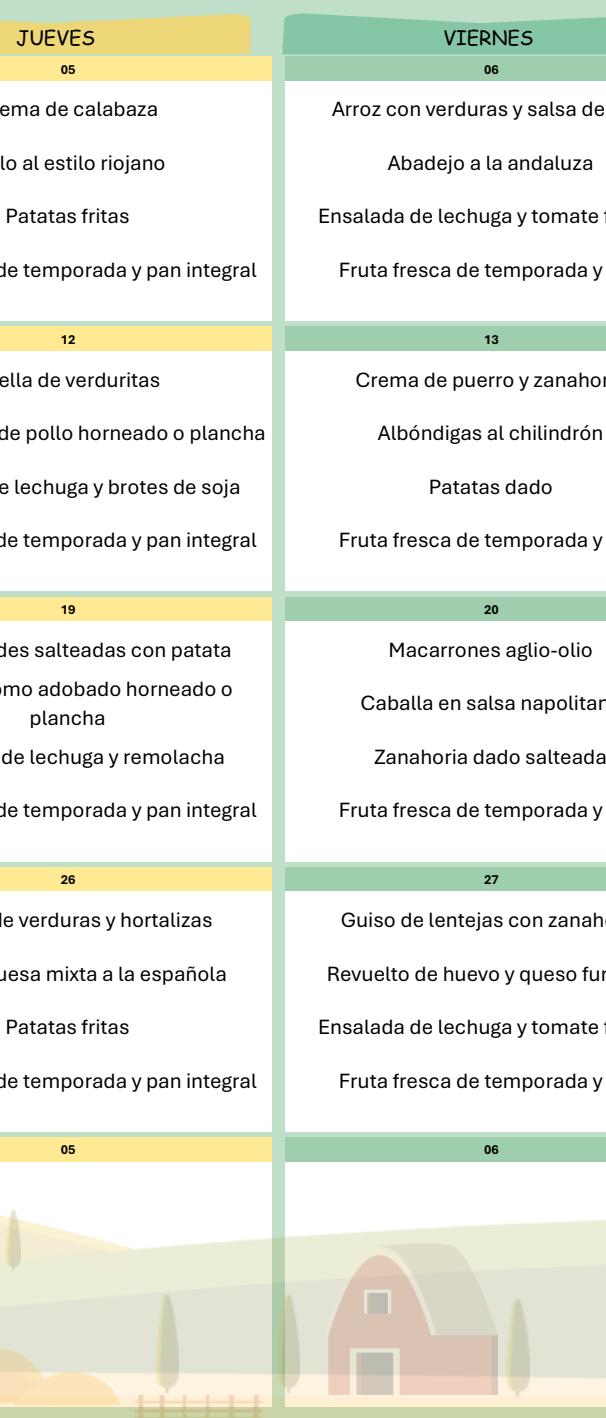
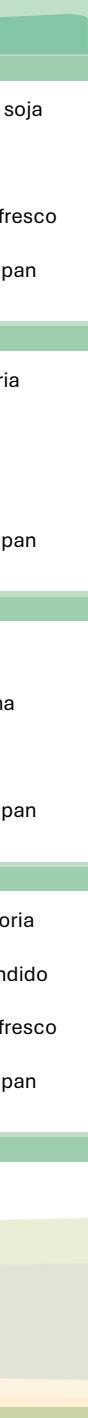
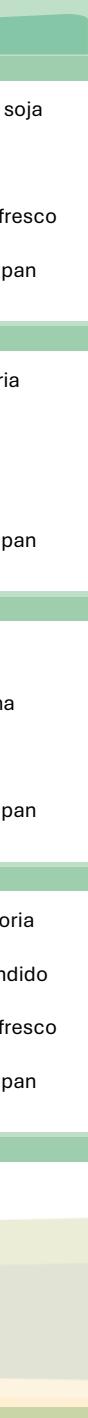
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Garbanzos con arroz Filete de pavo en salsa Champiñones salteados con cebolla Yogur sabor y pan integral	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Revuelto de huevo Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
09 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Calabaza salteada Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria -	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de verduras Lomo con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de pavo en salsa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes al ajillo Cinta de lomo fresca a la plancha Calabaza asada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Calabaza asada Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria -	25 Coditos gratinados con queso Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin frutos secos, marisco,crustáceos

Santa Ana y San Rafael

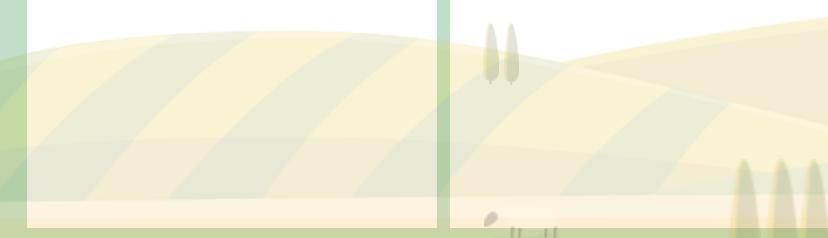
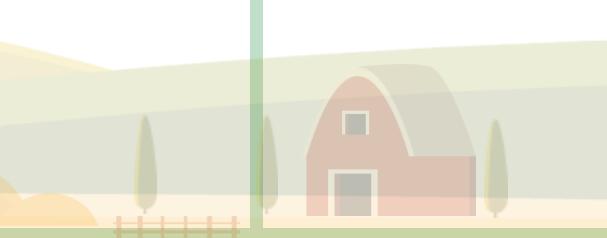
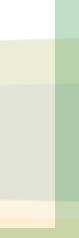
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# Menú Sin Lactosa, frutos secos

Santa Ana y San Rafael

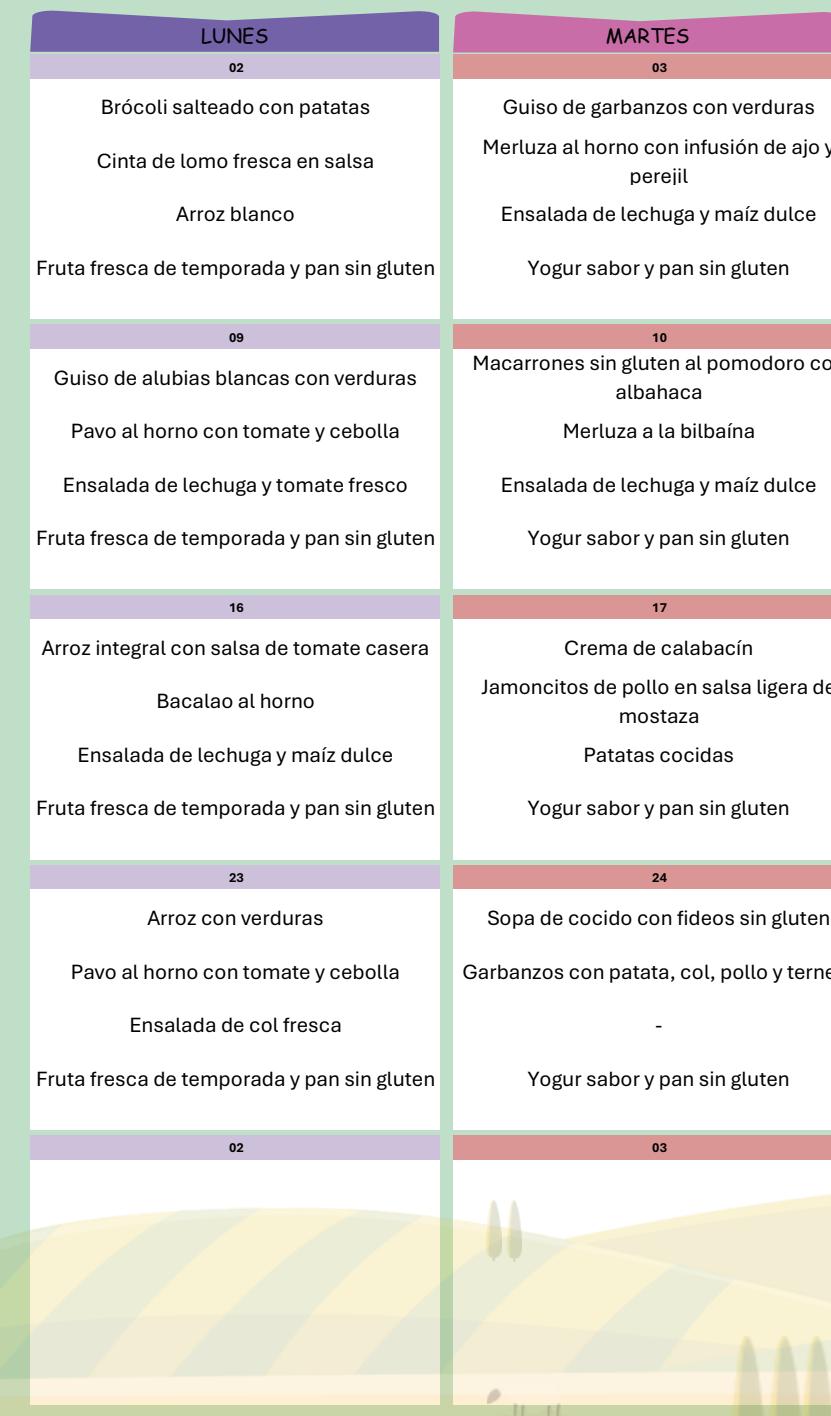
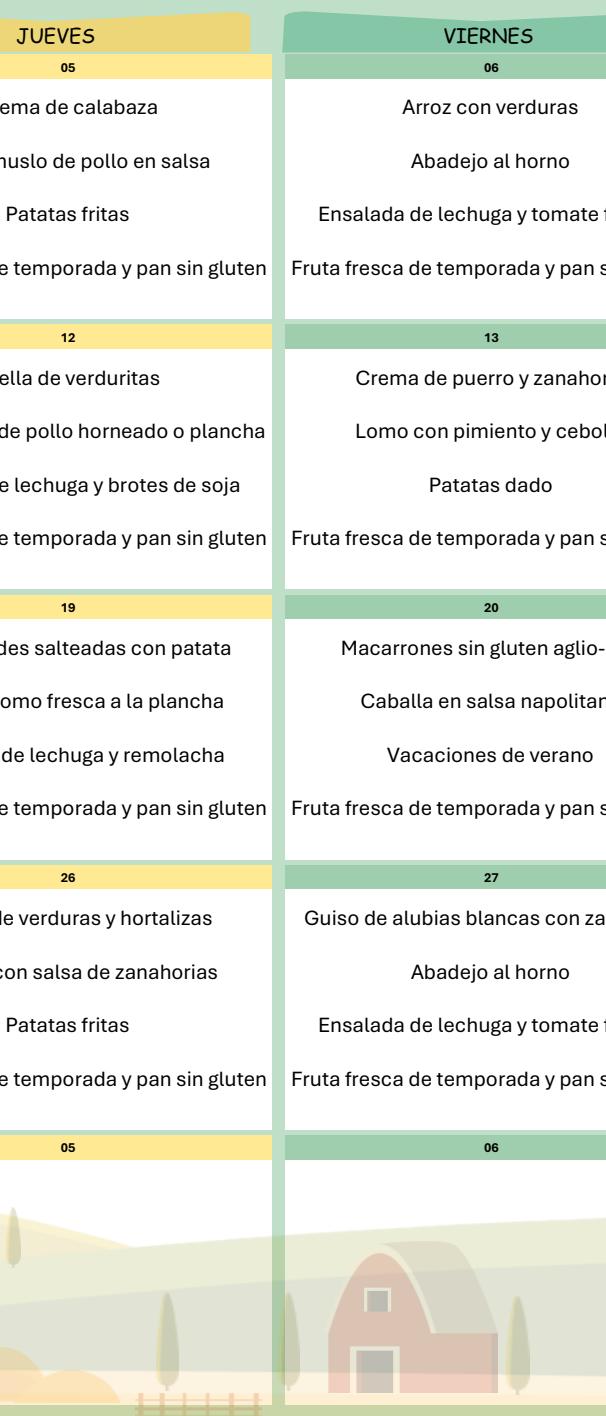
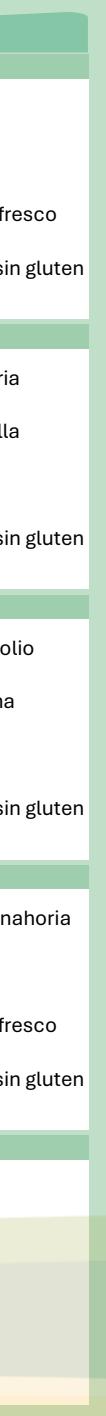
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral	25 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin gluten, huevo

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	04 Espirales sin gluten con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09 Guiso de alubias blancas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	11 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	25 Macarrones sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin crustáceos

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02 	03 	04 	05 	06 

## Menú LTP frutas

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca permitida y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	11 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca permitida y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur natural y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
23 Arroz a banda Flamenquines Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	24 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo - Yogur natural y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin PLV, huevo, piel fruta

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Cous cous Fruta fresca permitida y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	04 Espirales con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	11 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca permitida y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	24 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	25 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes -	26 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
02	03	04	05	06

# Menú Sin soja, tolera trazas, profilinas

Santa Ana y San Rafael

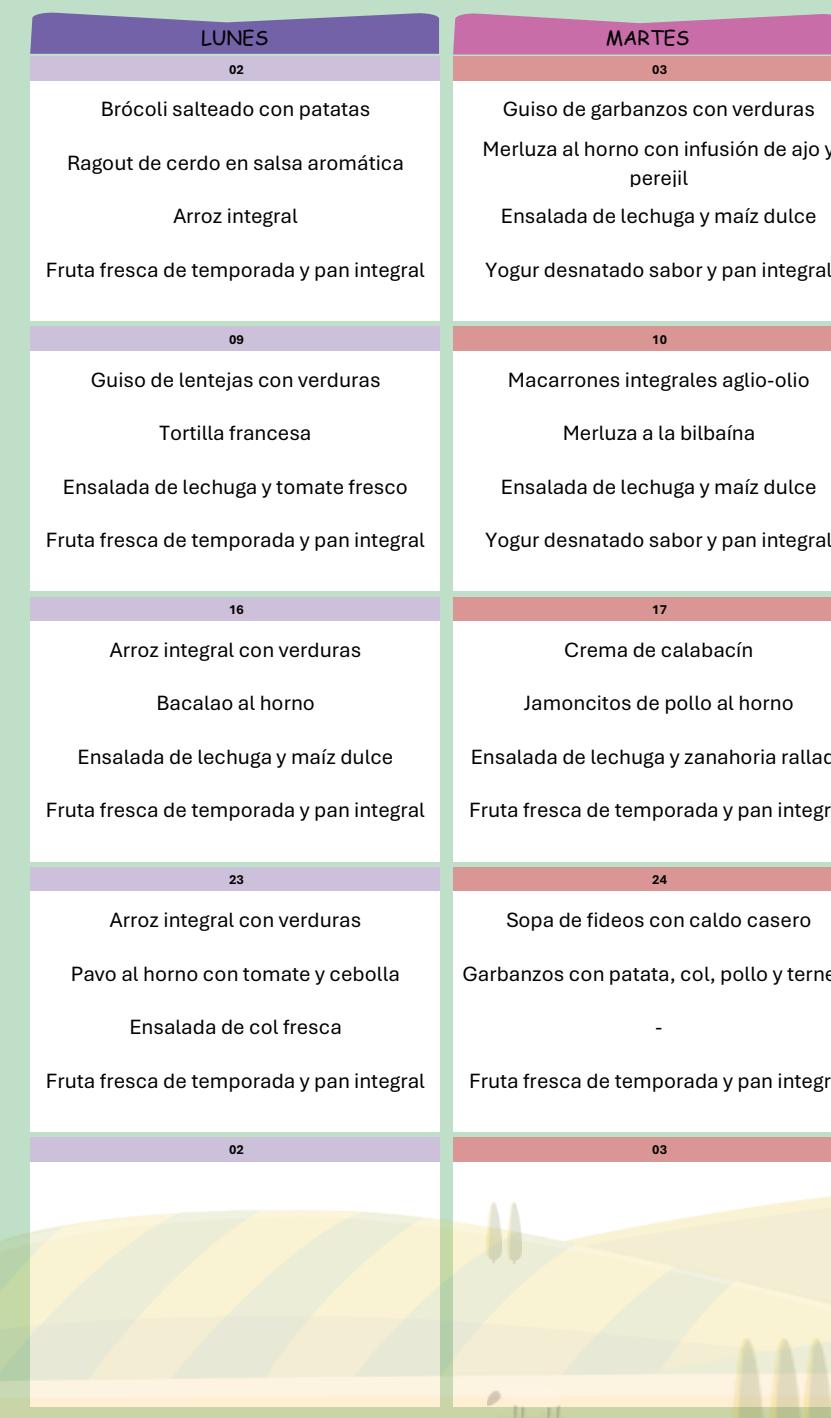
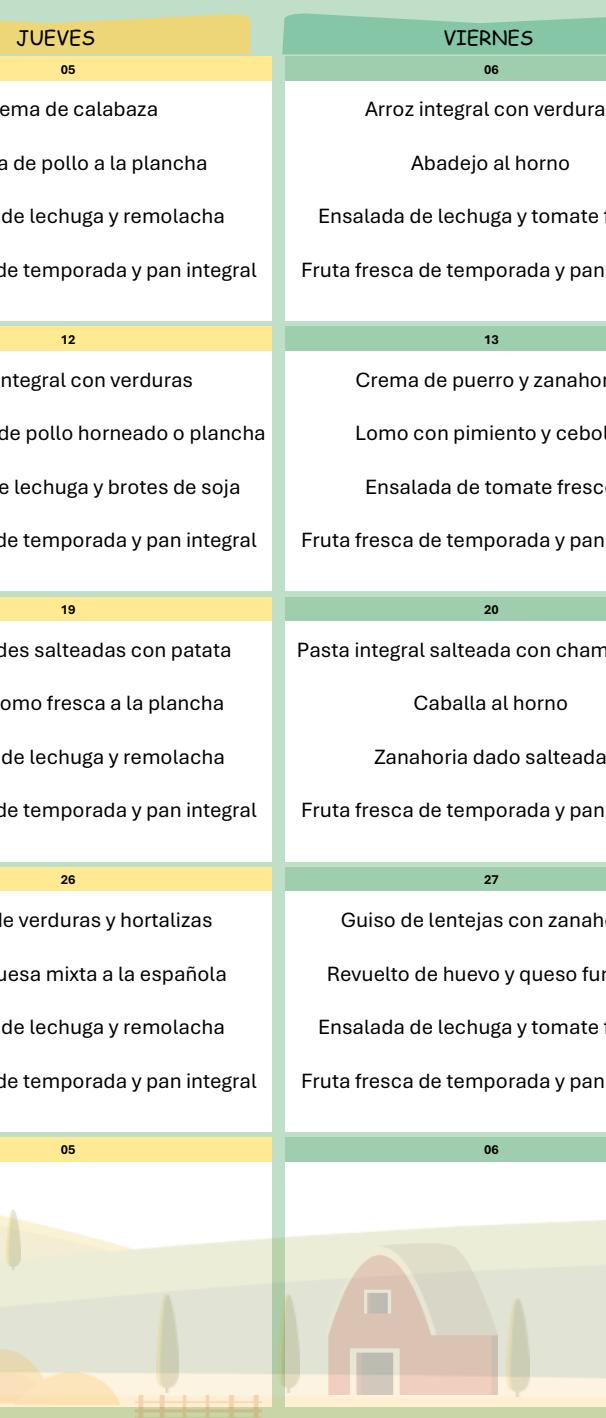
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	04 Tallarines sin soja con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	11 Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur natural y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	20 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Yogur natural y pan integral	25 Macarrones sin soja aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Pastas integrales, no fritos

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Arroz integral Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan integral	04 Pasta integral salteada con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz integral con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Macarrones integrales aglio-olio Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan integral	11 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Arroz integral con verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
16 Arroz integral con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Pasta integral salteada con champiñones Caballa al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
23 Arroz integral con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	24 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Macarrones integrales aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	26 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin legumbre

Santa Ana y San Rafael

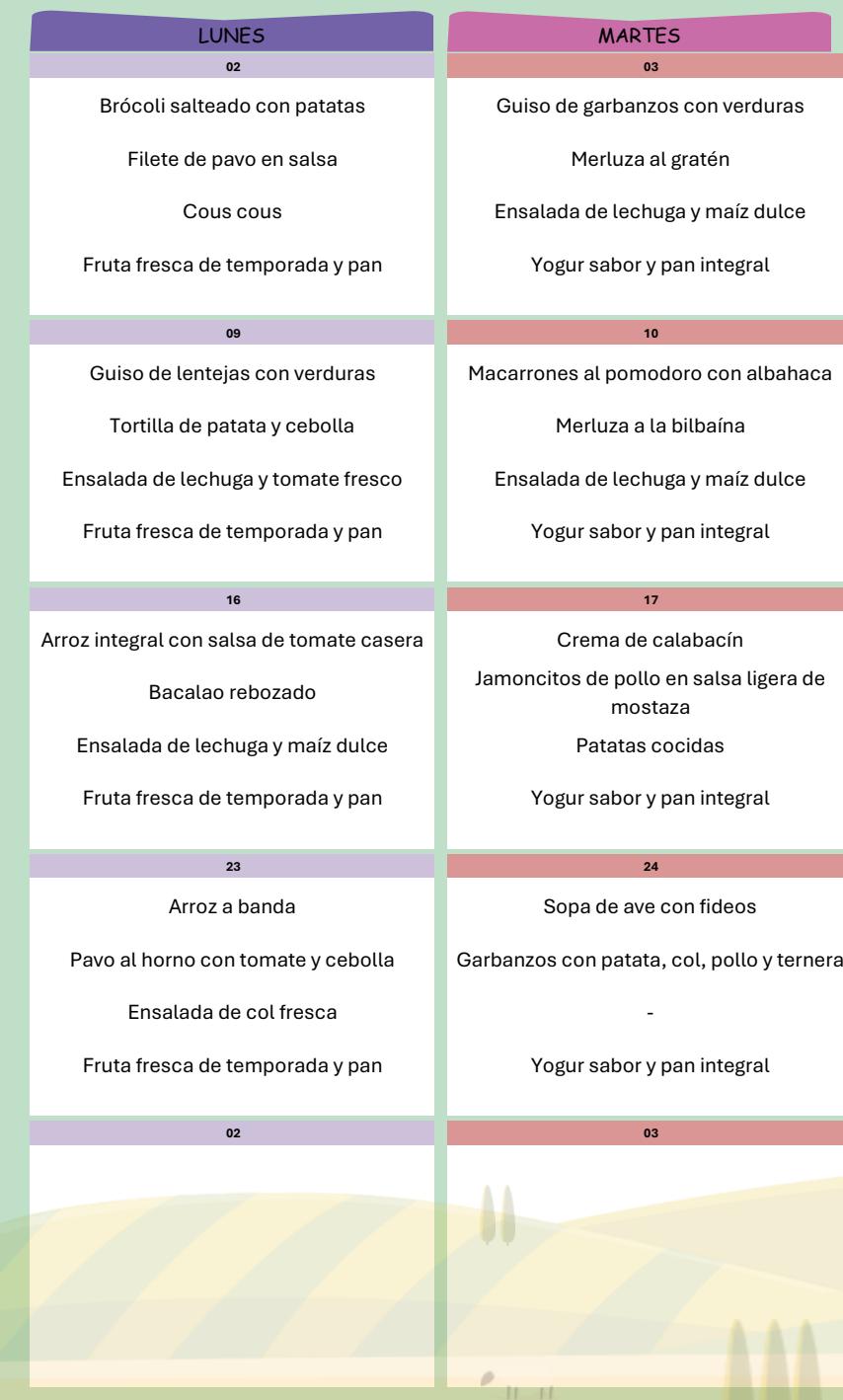
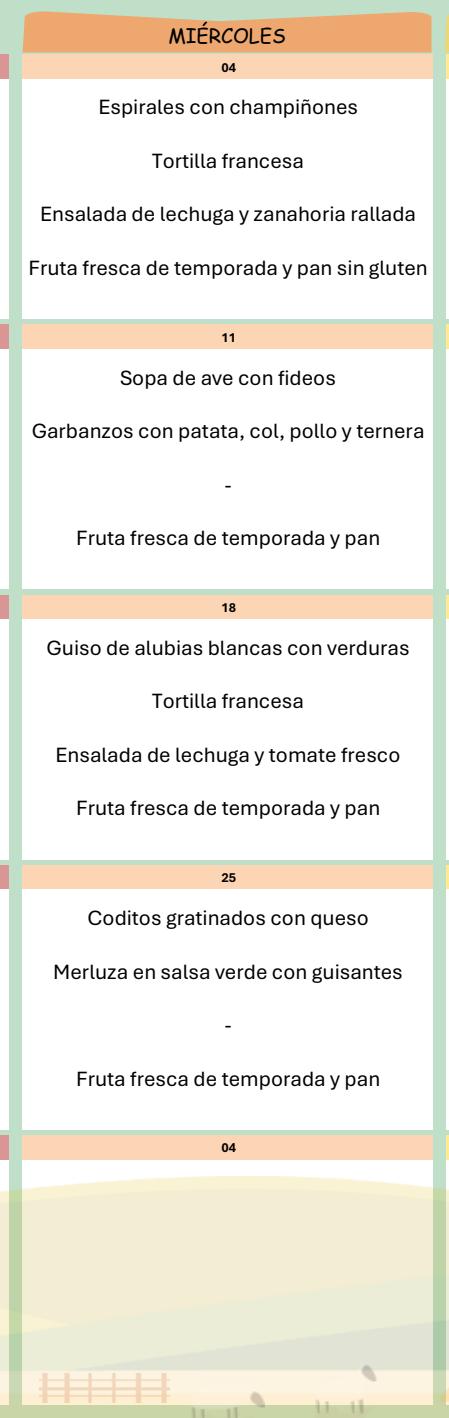
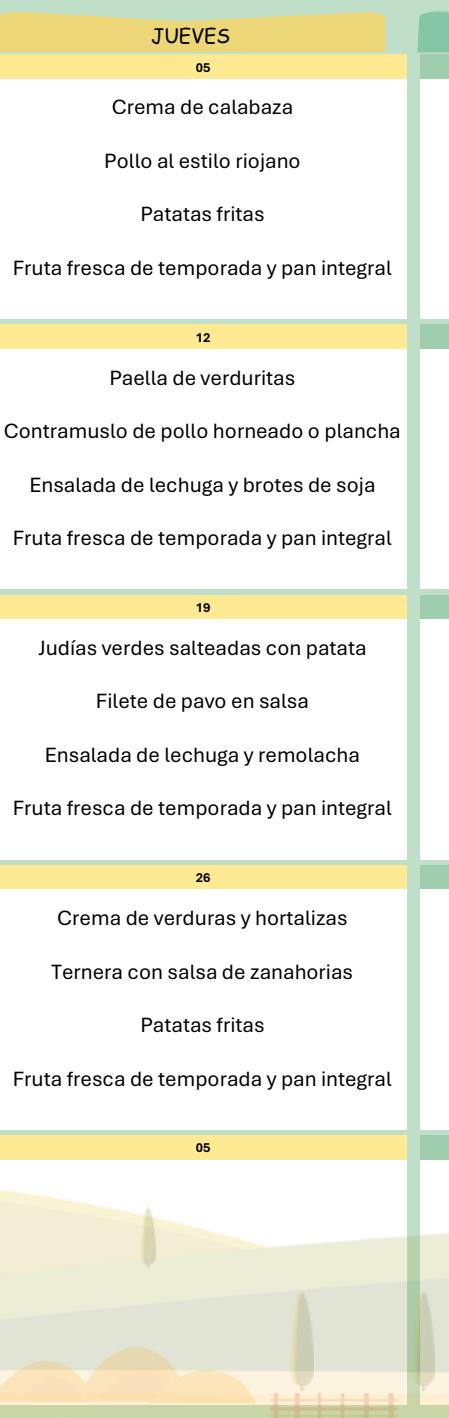
Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca en salsa Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	03 Sopa de ave con fideos sin soja Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Tallarines sin soja con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	12 Arroz salteado con champiñones Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Lomo con pimiento y cebolla Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	25 Macarrones sin soja aglio-olio Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Sin cerdo

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Brócoli salteado con patatas Filete de pavo en salsa Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	04 Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	10 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	11 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Crema de puerro y zanahoria Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan
16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Judías verdes salteadas con patata Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
23 Arroz a banda Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	25 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de verduras y hortalizas Ternera con salsa de zanahorias Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

## Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Brócoli salteado con patatas (patata hervida 150 gr) 2 r Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous 60 gr 1,5r Fruta fresca (1r) / pan blanco (50g) 2,5 r	Garbanzos estofados 210gr garbanzos 4 r Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Espirales 180 gr 4 r salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44g) 2,2r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 130g) (3r) Pollo al estilo riojano Patatas fritas 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Arroz con verduras152g 4r Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
Lentejas con patatas y verdura (100g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g)1r	Macarrones 180 gr 4 r al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g)1r	Paella de verduritas(arroz 152g 4r) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Crema de puerro y zanahoria(zanahoria 140g + patata cocida 130g) (3r) Albóndigas al chilindrón Patatas dado 30 g 1 r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
Arroz integral con salsa de tomate casera (arroz integral 120g 3 r) Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de puerro y calabacín(calabacín 140g + patata cocida 130g) (3r) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas 65 g 1 r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Guiso de alubias blancas con verduras ( 165 g alubias 3 r) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r	Judías verdes salteadas con patatas(judía 250g+patata hervida 150 gr) 3 r Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Lechuga y remolacha Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (66g) 3,2 r	Lacitos de pasta al pesto 180 g pasta 4 r Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
Arroz a banda( arroz 152 g 4 r) Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (26g) 1,2 r	Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de verduras y hortalizas 250g + patata cocida 130g) (4r) Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas 30 g 1 r Fruta fresca (1r) / pan integral (26g) 1,2 r	Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
				