

GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII

Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo

MENÚ FEBRERO 2026

ALÉGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
DÍA 2 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Alubias con arroz integral ● Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●● Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate, pescado al horno, fruta 	DÍA 3 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Fideua con gambita y calamar ●●●●● Croquetas de jamón, loncha de jamón york y porción de quesito ●●●●● Yogur /Fruta ● R. Espinacas al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, Fruta 	DÍA 4 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Sopa de cocido ●●●● Cocido completo ●● Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Verdura plancha, tortilla francesa con york, Yogur. 	DÍA 5 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●● Macarrones ECO carbonara ●●●● Pescado de Lonja (Boquerón) con verduras en crudité ● Zumo de naranja natural R. Judías verdes Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pollo plancha y fruta. 	DÍA 6 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ● Entremeses variados (con empanadilla de horno) ●●●●● Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta. 	VALOR SEMANAL: Energía: 774 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 32,4 g HC: 79,6 g
DÍA 9 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Lentejas ECO Castellana ●● Tortilla española con ratatouille ● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan ● Recomendación Cena: Crema de zanahoria, carne ave plancha, yogur. 	DÍA 10 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Arroz de la huerta Merluza al horno con salsa verde ● Yogur /Fruta ● R. Coliflor al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Puré de verduras, San jacob, fruta 	DÍA 11 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Sopa de estrellitas con huevo cocido ●●●● Cinta de lomo a la jardinera con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado a la plancha, Macedonia de frutas 	DÍA 12 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Estofado de ternera con macarrones ● Fogonero al horno sobre cama de patatas ●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de champiñón, Filete ternera plancha, fruta. 	DÍA 13 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ● Puré de calabacín ● Fajitas de pollo ● Fruta del tiempo R. Puré de calabacín Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha,, fruta. 	VALOR SEMANAL: Energía: 779 Kcal Grasa: 30,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,4 g
DÍA 16 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Lentejas con verduras ●● Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, Filete de pescado plancha, yogur. 	DÍA 17 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●● Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchichas ●● Yogur / Fruta ● R. Espinacas al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta. 	DÍA 18 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ● Tallarines salteados con verduras ●●●● Abadejo a la romana ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● Recomendación Cena: Sopa de fideos, carne de ave plancha, fruta. 	DÍA 19 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Puré de legumbres con verduras ● Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de espinacas, Merluza rebozada, fruta. 	DÍA 20 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Lasaña de atún ●●●●● Pescado de lonja (Bacaladilla) con tomatitos cherry ● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, San Jacobo, fruta. 	VALOR SEMANAL: Energía: 759 Kcal Grasa: 29,3 g Proteína: 31,2 g HC: 78,8 g
DÍA 23 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● Sopa de fideos integrales con garbanzos ●●●● Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Crema de champiñón, pescado plancha, fruta. 	DÍA 24 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● Arroz Caldoso Merluza al horno sobre cama de patatas ●● Yogur / Fruta ● R. Judías verdes Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada, muslitos de pollo empanados, fruta. 	DÍA 25 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●●● Puré de calabaza ● Magro en tacos con salsa de tomate casera Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta. 	DÍA 26 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●●● Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●●● Fruta del tiempo R. Puré de calabacín Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, varitas de merluza, lácteo. 	DÍA 27 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ● Olleta Alicantina Tortilla española con porción de quesito ●● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera, fruta. 	VALOR SEMANAL: Energía: 765 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,2 g HC: 78,9 g

