



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

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

MENÚ FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div>DÍA 2</div> <div><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 tiempoR. Acelgas salteadasPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada de tomate, pescado al horno, fruta</div></div>	<div>DÍA 3</div> <div><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 ajilloPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, Fruta</div></div>	<div>DÍA 4</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Sopa de cocido ●●●●Cocido completo ●●Fruta del tiempoR. Coliflor con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Verdura plancha, totilla francesa con york, Yogur.</div></div>	<div>DÍA 5</div> <div><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 naturalR. Judias verdesPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pollo plancha y fruta.</div></div>	<div>DÍA 6</div> <div><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 dadoFruta del tiempoR. Brocoli con ajitosPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 774 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 32,4 g HC: 79,6 g</div>
<div>DÍA 9</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●Lentejas ECO Castellana ●●Tortilla española con ratatouille ●Fruta del tiempoR. Judias verdesPan ●<div>Recomendación Cena: Crema de zanahoria, carne ave plancha, yogur.</div></div>	<div>DÍA 10</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Arroz de la huertaMerluza al horno con salsa verde ●Yogur /Fruta ●R. Coliflor al ajilloPan integral ●<div>Recomendación Cena:Puré de verduras, San jacobó, fruta</div></div>	<div>DÍA 11</div> <div><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 salteadosFruta del tiempoR. Acelgas salteadas<div><ul style="list-style-type: none">Pan ●Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado a la plancha, Macedonia de frutas</div></div>	<div>DÍA 12</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Estofado de ternera con macarrones ●Fogonero al horno sobre cama de patatas ●Fruta del tiempoR. Brocoli con bechamel ●●Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Crema de champiñón, Filete ternera plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 13</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●Puré de calabacín ●Fajitas de pollo ●Fruta del tiempoR. Puré de calabacínPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha,, fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 779 Kcal Grasa: 30,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,4 g</div>
<div>DÍA 16</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Lentejas con verduras ●●●Lomo adobado a la plancha con zanahorias babyFruta del tiempoR. Coliflor con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Crema de verduras, Filete de pescado plancha, yogur.</div></div>	<div>DÍA 17</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●Arroz cubana con tomateHuevo cocido con salchichas ●●Yogur / Fruta ●R. Espinacas al ajilloPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</div></div>	<div>DÍA 18</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●Tallarines salteados con verduras ●●●●Abadejo a la romana ●●●●Fruta del tiempoR. Brocoli con ajitos<div><ul style="list-style-type: none">Pan ●Recomendación Cena: Sopa de fideos, carne de ave plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 19</div> <div><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 asadaFruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan integral ●<div>Recomendación Cena: Crema de espinacas, Merluza rebozada, fruta.</div></div>	<div>DÍA 20</div> <div><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 tiempoR. Puré de verdurasPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, San Jacobo, fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 759 Kcal Grasa: 29,3 g Proteína: 31,2 g HC: 78,8 g</div>
<div>DÍA 23</div> <div><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 tiempoR. Coliflor al ajilloPan ●<div>Recomendación Cena: Crema de champiñón, pescado plancha, fruta.</div></div>	<div>DÍA 24</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de:lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Arroz CaldosoMerluza al horno sobre cama de patatas ●Yogur / Fruta ●R. Judías verdesPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada, muslitos de pollo empanados, fruta.</div></div>	<div>DÍA 25</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Puré de calabaza ●Magro en tacos con salsa de tomate caseraFruta del tiempoR. Brocoli con bechamel ●●<div><ul style="list-style-type: none">Pan ●Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta.</div></div>	<div>DÍA 26</div> <div><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 tiempoR. Puré de calabacínPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, varitas de merluza, lácteo.</div></div>	<div>DÍA 27</div> <div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●Olleta AlicantinaTortilla española con porción de quesito ●●Fruta del tiempoR. Brocoli con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera, fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 765 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,2 g HC: 78,9 g</div>