



Lunes

2 Kcal 715 Glú 64 Líp 29 Pro 35

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún (1.4.5.7)
Ventresca merluza con salsa mery (1.3.4.5.7.8.14)

Postre Fruta Pan (1)

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO (1)
Pizza de atún (1.4.5.7.8.9.10.12)

Postre Fruta Pan (1)

16 Kcal 617 Glú 87 Líp 17 Pro 24

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas (1.4.7)
Rodaja de merluza a la andaluza (1.3.4.7.8.12.14)

Postre Fruta Pan (1)

23 Kcal 842 Glú 90 Líp 37 Pro 32

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)
Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)

Postre Fruta Pan (1)

Martes

3 Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO (12)
Tortilla francesa y queso manchego (4.8)

Postre Fruta Pan (1)

10 Kcal 659 Glú 55 Líp 27 Pro 43

DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana (12)
Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta ECO Pan (1)

17 Kcal 593 Glú 69 Líp 14 Pro 39

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos (1.4.7.9)
Croquetas de Cocido (1.2.3.4.5.7.8.9.14)

Postre Fruta Pan (1)

24 Kcal 622 Glú 81 Líp 18 Pro 30

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon (1.4.7.8)
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro (3.4.5.12.14)

Postre Fruta Pan (1)

Miércoles

4 Kcal 581 Glú 48 Líp 28 Pro 31

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas (1.4.7.9)
Hamburguesa mixta con patatas (7.12)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

11 Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amariticana (1.4.7.8)
Abadejo al horno a la gallega con ajitos (3.5.14)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

18 Kcal 798 Glú 92 Líp 41 Pro 25

Tosta con queso (1.4.7.8.10)
Ensalada Mediterránea con atún (5)
Arroz al horno (7.12)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

25 Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49

JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas) (1.1)
Pollo a la piña

Postre Plátano canario Pan integral (1.1)

Jueves

5 Kcal 811 Glú 99 Líp 33 Pro 28

Tosta de humus (1.7.10)
Ensalada completa con naranja (4.5)
Arroz rossejat (7)

Postre Fruta ECO Pan (1)

12 Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36

Tosta de tomate y aceite (1.7.10)
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón (7)
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)

Postre Lácteo (8) Pan (1)

19 Kcal 698 Glú 54 Líp 31 Pro 44

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras ECO (1.12)
Pollo a las finas hierbas con chips (12)

Postre Fruta Pan (1)

26 Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38

Tosta con tomate y orégano (1.7.10)
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados (1.3.4.5.7.8.14)

Postre Lácteo (8) Pan (1)

Viernes

6 Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas c guisantes y hortalizas (1.12)
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby (1.12)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

13 Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas (3.5.7.9.12.14)
Solomillo de pollo empanado con mahonesa (1.7.8.13)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

20 Kcal 580 Glú 54 Líp 25 Pro 27

Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela (1.12)
Tortilla de patata con cebolla (4)

Postre Fruta ECO Pan integral (1.1)

27 Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma (1.12)
Tortilla de espinacas (4)

Postre Fruta Pan integral (1.1)

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrer 2026

LES FRUITES, VERDURES I HORTALISSES PROVENEN DE L'ECOTIRA DE MERCavalència

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Kcal 715 Glú 64 Líp 29 Pro 35

Iceberg, tomata, carlota i olives

Colzets amb tomaca, ceba y tonyina (1.4.7.5)

Ventresca lluç amb salsa meri (1.3.4.5.7.8.14)

Postre Fruita Pa (1)

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23

Escarola, tomata, dacsa i carlota

Llenties juliana amb carlota ECO (1)

Pizza de tonyina (1.4.5.7.8.9.10.12)

Postre Fruita Pa (1)

16 Kcal 617 Glú 87 Líp 17 Pro 24

Enciam, tomata, carlota i dacsa

Espirals amb bolonyesa de llentilles (1.4.7)

Rodanxa de lluç a l'andalusa (1.3.4.7.8.12.14)

Postre Fruita Pa (1)

23 Kcal 842 Glú 90 Líp 37 Pro 32

Enciam, tomata, dacsa i poma

Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)

Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)

Postre Fruita Pa (1)

3

Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24

Enciam, tomata, carlota i dacsa

Potatge de cigrons amb hortalisses ECO (12)

Truita francesa amb formatge manxec (4.8)

Postre Fruita Pa (1)

10

Kcal 659 Glú 55 Líp 27 Pro 43

DIA INTERNACIONAL DELS LLEGUMS

Crema de fesol blanc, carabassa i poma (12)

Pollastre al xilindró amb pesols

Postre Fruita ECO Pa (1)

4

Kcal 581 Glú 48 Líp 28 Pro 31

Enciam, tomata, olives i remolatxa

Sopa d'au amb estreles (1.4.7.9)

Hamburguesa mixta amb creïlles (7.12)

Postre Fruita 'a integral (1.2)

11

Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29

Escarola, tomata, carlota i olives

Macarrons integrals amariciana (1.4.7.8)

Abadejo al forn a la gallega amb alleys (3.5.14)

Postre Fruita 'a integral (1.2)

5

Kcal 811 Glú 99 Líp 33 Pro 28

Torrada d'humus (1.7.10)

Amanida completa amb taronja (4.5)

Arròs rossejat (7)

Postre Fruita ECO Pa (1)

12

Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36

Torrada de tomata i oli (1.7.10)

Paella valenciana amb bagoleta i garrofó (7)

Pernil de titot i formatge manxec (4.8)

Postre Lacti (8) Pa (1)

6

Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49

Escarola, tomata, dacsa i carlota

Guisant de mandonguilles amb pesols i hortalis

Pollastre al forn en el seu suc amb carlota baby

Postre Fruita 'a integral (1.2)

13

Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17

Enciam, tomata, carlota i dacsa

Creïlles a les marinera amb hortalisses (3.5.7.9.)

Rellom de pollastre empanat amb maionesa (1.7.8.13)

Postre Fruita 'a integral (1.2)

20

Kcal 580 Glú 54 Líp 25 Pro 27

Espinaca baby, tomata i carlota

Llentilles de la iaia (1.12)

Truita de creïlla amb ceba (4)

Postre Fruita ECO 'a integral (1.2)

27

Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23

Escarola, tomata, dacsa i carlota

Estofat d' llentilles amb carlota i cúrcuma (1.12)

Truita d'espinaucs (4)

Postre Fruita 'a integral (1.2)

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita

1. Gluten 2. Fruits Secs 3. Crustacis 4. Ou 5. Peix 6. Cacauets 7. Soia 8. Llet 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

DINAR

SOPAR



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan integral

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Rodaja de merluza a la andaluza

Postre Fruta Pan integral

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà
Nuggets de brocoli al horno

Postre Fruta Pan integral

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan integral

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Varitas de salmón con guisantes

Postre Fruta Pan integral

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta Pan integral

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de verduras con fideos
Hamburguesa coliflor con patatas al horno

Postre Fruta Pan integral

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan integral

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún
Arroz al horno de verduras

Postre Fruta Pan integral

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario de verduras (garbanzos, patatas)
Hamburguesa de coliflor

Postre Plátano canario Pan integral

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz con verduras

Postre Fruta Pan integral

12
Tosta de tomate y aceite
Paella de verduras con bajoqueta y garrofón
Tabla de quesos

Postre Lácteo Pan integral

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Varitas de merluza con chips

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados de espinacas

Postre Lácteo Pan integral

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d verduras c guisantes y hortalizas
Merluza al horno con zanahoria baby

Postre Fruta Pan integral

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas
Doré de merluza con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas con hortalizas
Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan integral

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Rodaja de merluza a la andaluza

Postre Fruta Pan integral

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà
Nuggets de brocoli al horno

Postre Fruta Pan integral

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan integral

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta Pan integral

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta Pan integral

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa de coliflor con patatas

Postre Fruta Pan integral

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan integral

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún
Arroz al horno de verduras

Postre Fruta Pan integral

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, verduras, patatas)
Pollo a la piña

Postre Plátano canario Pan integral

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz rossejat de verduras

Postre Fruta Pan integral

12
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Jamón de pavo y queso manchego

Postre Lácteo Pan integral

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados de verduras

Postre Lácteo Pan integral

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d verduras c guisantes y hortalizas
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta Pan integral

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas juliana
Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

Diabético

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Zanahoria 50g y atún
Coditos con tomate, cebolla y atún 200g

Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta 100g

3
Zanahoria 50g y huevo
Sopa fideos 200g

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta 100g

9
Pepino 50g y huevo
Lentejas juliana con zanahoria ECO 200g

Pizza de atún 40g

Postre lacteo 0

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana 200g

Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta 100g

16
Zanahoria 50g y atún
Espirales con boloñesa de lentejas 200g

Rodaja de merluza a la andaluza

Postre Fruta 100g

17
Pepino 100g
Sopa de cocido con garbanzos 200g

Croquetas de cocido 2 uds

Postre lacteo 0

23
Pepino 50g y huevo
Fideuà 200 gr

Nuggets de brocoli al horno

Postre lacteo 0

24
Zanahoria 50g
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon

Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta 100g

4
Pepino 100g
Sopa de ave con estrellitas 150g

Hamburguesa mixta con patatas (60g)

Postre Fruta 100g

11
Pepino 100g
Macarrones integrales amariticana 200g

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta 100g

18
Tosta con queso 20g
Ensalada mediterránea con atún

Arroz al horno 180g

Postre lacteo 0

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)

Pollo a la piña

Postre Plátano canario 100g

5
Tosta de humus 20g
atun olivas y huevo duro

Arroz rossejat 180g

Postre lacteo 0

12
Tosta de tomate y aceite 20g
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón 180g

Jamón de pavo y queso manchego

Postre Lácteo 0%

19
Pepino 50g y atún
Crema de legumbres y verduras 200g

Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta 100g

26
Tosta con tomate y orégano 20g

Canelones gratinados

Postre Lácteo 0%

6
Zanahoria 50g y atún
Guisado d albóndigas c guisantes y hortaliz 200g

Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta 100g

13
Zanahoria 50g
Patatas a la marinera con hortalizas 200g

Solomillo de pollo empanado con mahonesa

Postre Fruta 100g

20
Zanahoria 50g
Lentejas de la abuela 200g

Tortilla de patata (30g patata)

Postre Fruta 100g

27
Pepino 50g y atún
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma

Tortilla francesa

Postre Fruta 100g



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No berenjena

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan integral

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Rodaja de merluza a la andaluza

Postre Fruta Pan integral

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà
Nuggets de brocoli al horno

Postre Fruta Pan integral

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan integral

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta Pan integral

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan integral

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta Pan integral

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa mixta con patatas

Postre Fruta Pan integral

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan integral

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún
Arroz al horno

Postre Fruta Pan integral

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)
Pollo a la piña

Postre Plátano canario Pan integral

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz rossejat

Postre Fruta Pan integral

12
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Jamón de pavo y queso manchego

Postre Lácteo Pan integral

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados

Postre Lácteo Pan integral

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta Pan integral

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No cacahuete

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún

Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan

3

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan

4

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas

Hamburguesa mixta con patatas

Postre Fruta Pan

5

Tosta de humus
Ensalada completa con naranja

Arroz rossejat

Postre Fruta Pan

6

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas

Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta Pan

9

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO

Pizza de atún

Postre Fruta Pan

10

DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana

Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta Pan

11

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones amatriciana

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

12

Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón

Jamón de pavo y queso manchego

Postre Lácteo Pan

13

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas

Solomillo de pollo empanado con mahonesa

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con tomate

Rodaja de merluza a la andaluza

Postre Fruta Pan

17

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

18

Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras

Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta Pan

20

Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela

Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta Pan

23

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà

Nuggets de brocoli al horno

Postre Fruta Pan

24

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon

Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta Pan

25

JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)

Pollo a la piña

Postre Plátano canario Pan

26

Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta

Canelones gratinados

Postre Lácteo Pan

27

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan



CEIP JOAN XXIII CATARROJA
Febrero 2026
No frutos cáscara, piel fruta, melocotón

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Coditos con tomate, cebolla y atún Ventresca de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	3 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa y queso manchego Postre Fruta Pan	4 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con patatas Postre Fruta Pan	5 Tosta de humus Ensalada completa con naranja Arroz rossejat Postre Fruta Pan	6 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby Postre Fruta Pan
9 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con zanahoria ECO Pizza de atún Postre Fruta Pan	10 DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES Crema de alubia blanca, calabaza y manzana Pollo al chilindrón con guisantes Postre Fruta Pan	11 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones amariciana Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	12 Tosta de tomate y aceite Paella valenciana con bajoqueta y garrofón Jamón de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan	13 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Patatas a la marinera con hortalizas Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan
16 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Espirales con tomate Rodaja de merluza a la andaluza Postre Fruta Pan	17 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con garbanzos Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	18 Tosta con queso Ensalada mediterránea con atún Arroz al horno Postre Fruta Pan	19 Lechuga, tomate, maíz y naranja Crema de legumbres y verduras Pollo a las finas hierbas con chips Postre Fruta Pan	20 Espinaca baby, tomate y zanahoria Lentejas de la abuela Tortilla de patata con cebolla Postre Fruta Pan
23 Lechuga, tomate, maíz y manzana Fideuà Nuggets de brocoli al horno Postre Fruta Pan	24 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Espaguetis con tomate, cebolla y bacon Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro Postre Fruta Pan	25 JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas) Pollo a la piña Postre Plátano canario Pan	26 Tosta con tomate y orégano Ensalada completa de fruta Canelones gratinados Postre Lácteo Pan	27 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No frutos cáscura

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún

3

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas

Postre

Fruta

Pan

9

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO

10

DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana

Postre

Fruta

Pan

16

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con tomate

17

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos

Postre

Fruta

Pan

23

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà

24

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre

Fruta

Pan

4

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas

Postre

Fruta

5

Tosta de humus
Ensalada completa con naranja

Postre

Fruta

6

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas

Postre

Fruta

Pan

11

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones amatriciana

Postre

Fruta

12

Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón

Postre

Lácteo

13

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas

Postre

Fruta

Pan

18

Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún

Postre

Fruta

19

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras

Postre

Fruta

20

Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela

Postre

Fruta

Pan

25

JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)

Postre

Plátano canario

26

Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta

Postre

Lácteo

27

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma

Postre

Fruta

Pan

Postre

Fruta

Pan



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No kiwi

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Ventresca de merluza con salsa mery

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa y queso manchego

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa mixta con patatas

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz rossejat

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza de atún

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Pollo al chilindrón con guisantes

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Abadejo al horno a la gallega con ajitos

12
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Jamón de pavo y queso manchego

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con mahonesa

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Rodaja de merluza a la andaluza

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de cocido

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún
Arroz al horno

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Pollo a las finas hierbas con chips

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata con cebolla

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà
Nuggets de brocoli al horno

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)
Pollo a la piña

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma
Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Plátano canario **Pan integral**

Postre Lácteo **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún

Merluza con salsa mery

Postre Fruta **Pan integral**

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa

Postre Fruta **Pan integral**

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas

Hamburguesa mixta con patatas

Postre Fruta **Pan integral**

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja

Arroz rossejat

Postre Fruta **Pan integral**

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas

Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta **Pan integral**

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO

Panini con tomate y orégano

Postre Fruta **Pan integral**

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana

Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta **Pan integral**

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre Fruta **Pan integral**

12
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón

Jamón de pavo y york

Postre Lácteo sin lactosa **Pan integral**

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas

Pollo plancha con tomate

Postre Fruta **Pan integral**

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas

Merluza al horno con cebolla

Postre Fruta **Pan integral**

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos

Croquetas de bacalao

Postre Fruta **Pan integral**

18
Tosta con tomate
Ensalada mediterránea con atún

Arroz al horno

Postre Fruta **Pan integral**

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras

Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta **Pan integral**

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela

Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta **Pan integral**

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà

Tortilla de cebolla

Postre Fruta **Pan integral**

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon

Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta **Pan integral**

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)

Pollo a la piña

Postre Plátano canario **Pan integral**

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta

Arroz con magritos

Postre Lácteo sin lactosa **Pan integral**

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma

Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan integral**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No legumbres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz con tomate, cebolla y atún

Merluza con salsa mery

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de magritos

Tortilla francesa y queso manchego

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con sémola de arroz

Hamburguesa de coliflor con patatas

5
Ensalada completa con naranja

Arroz rossejat

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d verduras

Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de pavo

Panini con tomate y orégano

10
Crema de patata, calabaza y manzana

Pollo al chilindrón

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz con tomate

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

12
Paella valenciana

Jamón de pavo y queso manchego

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas

Pollo plancha con tomate

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Arroz con tomate

Merluza al horno con cebolla

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con sémola de arroz

Croquetas de bacalao

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún

Arroz al horno

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de verduras

Pollo a las finas hierbas con chips

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Guisado de magritos

Tortilla de patata con cebolla

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Arroz de pescado

Nuggets de brocoli al horno

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Arroz con tomate, cebolla y bacon

Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (verduras, chorizo, patatas)

Pollo a la piña

26
Ensalada completa de fruta

Arroz con magritos

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d verduras con zanahoria y cúrcuma

Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan**

Postre Fruta **Pan**

Postre Plátano canario **Pan**

Postre Lácteo **Pan**

Postre Fruta **Pan**



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No marisco

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla

Nuggets de brócoli al horno

Postre Fruta

Pan integral

3

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta

Pan integral

4

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas

Hamburguesa mixta con patatas

Postre Fruta

Pan integral

5

Tosta de humus
Ensalada completa con naranja

Arroz rossejat

Postre Fruta

Pan integral

6

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas

Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

Postre Fruta

Pan integral

9

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO

Panini con tomate y orégano

Postre Fruta

Pan integral

10

DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana

Pollo al chilindrón con guisantes

Postre Fruta

Pan integral

11

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan integral

12

Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón

Jamón de pavo y queso manchego

Postre Lácteo

Pan integral

13

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas con hortalizas

Solomillo de pollo empanado con mahonesa

Postre Fruta

Pan integral

16

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas

Tortilla francesa con queso

Postre Fruta

Pan integral

17

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos

Pollo plancha

Postre Fruta

Pan integral

18

Tosta con queso
Ensalada mediterránea

Arroz al horno

Postre Fruta

Pan integral

19

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras

Pollo a las finas hierbas con chips

Postre Fruta

Pan integral

20

Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela

Tortilla de patata con cebolla

Postre Fruta

Pan integral

23

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà de verduras

Nuggets de brocoli al horno

Postre Fruta

Pan integral

24

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon

Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

Postre Fruta

Pan integral

25

JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)

Pollo a la piña

Postre Plátano canario

Pan integral

26

Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta

Arroz con magritos

Postre Lácteo

Pan integral

27

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma

Tortilla de espinacas

Postre Fruta

Pan integral



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

No piña

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Ventresca de merluza con salsa mery

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa y queso manchego

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa mixta con patatas

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz rossejat

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado d albóndigas c guisantes y hortalizas
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza de atún

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Pollo al chilindrón con guisantes

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Abadejo al horno a la gallega con ajitos

12
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Jamón de pavo y queso manchego

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas a la marinera con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con mahonesa

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Rodaja de merluza a la andaluza

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de cocido

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea con atún
Arroz al horno

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Pollo a las finas hierbas con chips

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata con cebolla

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà
Nuggets de brocoli al horno

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas)
Pollo al horno

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma
Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Plátano canario **Pan integral**

Postre Lácteo **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**



Lunes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

Vegano, no lactosa

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla
Quinoa con lentejas y zanahoria

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Quinoa con guisantes

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de verduras con fideos
Berenjena, tomate y cebolla con patatas al horno

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz con verduras

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de verduras con guisantes y hortalizas
Garbanzos con verduras y tomate

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Panini con tomate y orégano

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Quinoa con guisantes

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales con tomate
Garbanzos con cuscús, zanahoria y ajitos

12
Tosta de tomate y aceite
Paella de verduras con boloqueta y garrofón
Alubias con ajitos, tomate y cebolla

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas con hortalizas
Lentejas con quinoa y verduras

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Menestra de verduras

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de verduras con garbanzos
Lentejas con quinoa y cebolla

18
Tosta con tomate
Ensalada mediterránea
Arroz al horno de verduras

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Alubias salteadas con quinoa, cebolla, zanahoria

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas con hortalizas
Cuscús con verduras y guisantes

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà de verduras
Guisantes con cuscús y zanahoria

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla
Alubias con verduras y salsa de tomate y puerro

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario de verduras (garbanzos, patatas)
Berenjena, tomate y cebolla con patatas al horno

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Arroz con verduras

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado de lentejas con zanahoria y cúrcuma
Menestra de verduras

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**

Postre Plátano canario **Pan integral**

Postre Yogur vegetal **Pan integral**

Postre Fruta **Pan integral**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Febrero 2026

Vegano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

2
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla
Quinoa con lentejas y zanahoria

3
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas
Quinoa con guisantes y queso manchego

4
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de verduras con fideos
Hamburguesa coliflor con patatas al horno

5
Tosta de humus
Ensalada completa con naranja
Arroz con verduras

6
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de verduras con guisantes y hortalizas
Garbanzos con verduras y tomate

9
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Pizza margarita

10
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana
Nuggets de brócoli con guisantes

11
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana
Garbanzos con cuscús, zanahoria y ajitos

12
Tosta de tomate y aceite
Paella de verduras con boloqueta y garrofón
Tabla de quesos

13
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas con hortalizas
Lentejas con quinoa y verduras

16
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas
Menestra de verduras

17
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de verduras con garbanzos
Nuggets de brócoli

18
Tosta con queso
Ensalada mediterránea
Arroz al horno de verduras

19
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras
Alubias salteadas con quinoa, cebolla, zanahoria

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas con hortalizas
Cuscús con verduras y guisantes

23
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà de verduras
Nuggets de brocoli al horno

24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla
Alubias con verduras y salsa de tomate y puerro

25
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario de verduras (garbanzos, patatas)
Hamburguesa de coliflor

26
Tosta con tomate y orégano
Ensalada completa de fruta
Canelones gratinados de espinacas

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado de lentejas con zanahoria y cúrcuma
Menestra de verduras

Postre Fruta Pan integral

Postre Fruta Pan integral

Postre Fruta Pan integral

Postre Lácteo Pan integral

Postre Fruta Pan integral