



CEIP LA PAU

Febrero 2026

Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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)

3 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 (1)

4 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 an integral (1)

5 Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas c guisantes y hortalizas (7)
Tortilla francesa y queso manchego (4.8)
Postre Lácteo (8) Pan (1)

6 Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO (12)
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby
Postre Fruta an integral (1)

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO (1)
Pizza de york y queso (1.4.5.7.8.9.10.12)
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)
Solomillo de pollo empanado con mahonesa (1.7.8.13)
Postre Fruta ECO Pan (1)

11 Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36
Tosta de tomate y aceite (1.7.10)
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón (7)
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)
Postre Fruta an integral (1)

12 Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana (1.4.7.8)
Abadejo al horno a la gallega con ajitos (3.5.14)
Postre Fruta Pan (1)

13 Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa marinera con lluvia (1.3.4.5.7.9.12.14)
Pollo al chilindrón
Postre Fruta an integral (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)

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 putxero (1.2.3.4.5.7.8.9.14)
Postre Fruta Pan (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 an integral (1)

19 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 Lácteo (8) Pan (1)

20 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 ECO an integral (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)

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)

26 Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Arroz con tomate
Longanizas de magro al horno (7.12)
Postre Fruta an integral (1)

27 Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma (1)
Tortilla francesa y jamón york (4)
Postre Fruta Pan (1)

25 Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas) (1)
Pollo a la piña
Postre Fruta an integral (1)

RECOMENDACIONES DE CENA

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





CEIP LA PAU
Febrer 2026
Basal



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)**

3 Kcal 581 Glú 48 Líp 28 Pro 31
 Enciam, tomata, olives i remolatxa
 Sopa d'au amb estrelles (1.4.7.9)
 Hamburguesa mixta amb creïlles (7.12)
Postre Fruita **Pa (1)**

4 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 **'a integral (1.2)**

5 Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24
 Enciam, tomata, carlota i dacsà
 Guisant de mandonguilles amb pesòls i hortalisses
 Truita francesa amb formatge manxec (4.8)
Postre Lacti (8) **Pa (1)**

6 Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49
 Escarola, tomata, dacsà i carlota
 Potatge de cigrons amb hortalisses ECO (12)
 Pollastre al forn en el seu suc amb carlota baby
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23
 Escarola, tomata, dacsà i carlota
 Llentilles juliana amb carlota ECO (1)
 Pizza de pernil dolç i formatge
 (1.4.5.7.8.9.10.12)
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)
 Rellom de pollastre empanat amb maionesa
 (1.7.8.13)
Postre Fruita ECO **Pa (1)**

11 Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36
 Torrada de tomata i oli (1.7.10)
 Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó (7)
 Pernil de titot i formatge manxec (4.8)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

12 Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29
 Escarola, tomata, carlota i olives
 Macarrons integrals amatriciana (1.4.7.8)
 Abadejo al forn a la gallega amb allets (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

13 Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17
 Enciam, tomata, carlota i dacsà
 Sopa marinera amb plutja (1.3.4.5.7.9.12.14)
 Pollastre al xilindró amb pesòls
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

16 Kcal 617 Glú 87 Líp 17 Pro 24
 Enciam, tomata, carlota i dacsà
 Espaguetis amb bolonyesa de llentilles (1.4.7)
 Rodanxa de lluç a l'andalusa (1.3.4.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

17 Kcal 593 Glú 69 Líp 14 Pro 39
 Escarola, tomata, dacsà i carlota
 Sopa de putxero amb cigrons (1.4.7.9)
 Croquetes de putxero (1.2.3.4.5.7.8.9.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

18 Kcal 798 Glú 92 Líp 41 Pro 25
 Torrada amb formatge (1.4.7.8.10)
 Amanida Mediterrània amb tonyina (5)
 Arròs al forn (7.12)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

19 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 Lacti (8) **Pa (1)**

20 Kcal 698 Glú 54 Líp 31 Pro 44
 Enciam, tomata, carlota i taronja
 Crema de llegums i verdures ECO (1.12)
 Pollastre a les fines herbes amb chips (12)
Postre Fruita ECO **'a integral (1.2)**

23 Kcal 842 Glú 90 Líp 37 Pro 32
 Enciam, tomata, dacsà i poma
 Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)
 Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)
Postre Fruita **Pa (1)**

24 Kcal 622 Glú 81 Líp 18 Pro 30
 Enciam, tomata, carlota i dacsà
 Espaguetis amb tomata, ceba i bacon (1.4.7.8)
 Fogoner al forn amb salsa de tomata i porro
 (3.4.5.12.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

25 Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38
 Espinaca baby, tomata i carlota
 Arròs amb tomaca
 Llonganisses de magre al forn (7.12)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

26 Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23
 Escarola, tomata, dacsà i carlota
 Estofat d llentilles amb carlota i cúrcuma 1.(12)
 Truita francesa i pernil dolç (4)
Postre Fruita **Pa (1)**

27 Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49
 JORNADA GASTRONÒMICA ILLES CANARIES
 Ranxo canari (cigrons, xoriço, creïlles) (12)
 Pollastre al forn amb pinya
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

RECOMANACIONS DE SOPAR

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



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

DINAR **SOPAR**