



# CEIP MARIANO BENLLIURE

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 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 Pan (1)

**4** Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado d albóndigas c guisante y hortaliz (7.12)  
Tortilla francesa y queso manchego (4.8)  
Postre Fruta Pan integr (1.2)

**5** 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 ECO Pan (1)

**6** 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 Pan integr (1.2)

**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 d alubia blanca, calabaza y manzan (12)  
Pollo al chilindrón con guisantes  
Postre Fruta ECO Pan (1)

**11** 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 integr (1.2)

**13** Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Sopa de ave con lluvia (1.4.7.9)  
Solomillo de pollo empanado con mahonesa (1.7.8.13)  
Postre Fruta Pan (1)

**12** Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36  
Tosta de tomate y aceite (1.7.10)  
Paella valenciana c bajoqueta y garrofón (7)  
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)  
Postre Lácteo (8) Pan integr (1.2)

**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 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)

**18** 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 Pan integr (1.2)

**19** 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)

**20** 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 ECO Pan integr (1.2)

**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 c 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)

**25** Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49  
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS  
Rancho canario (garbanzo, chorizo, patata) (12)  
Pollo a la piña  
Postre Plátano canario Pan integr (1.2)

**26** Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Estofado d lentejas c zanahoria y cúrcuma (1.12)  
Tortilla francesa y jamón york (4)  
Postre Fruta Pan (1)

**27** Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38  
Espinaca baby, tomate y zanahoria  
Arroz blanco con tomate  
Longanizas de magro al horno (7.12)  
Postre Lácteo (8) Pan integr (1.2)

## RECOMENDACIONES DE CENA

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



1. Gluten 2. Frutos Cáscara 3. Crustáceos 4. Huevo 5. Pescado 6. Cacahuets 7. Soja 8. Leche 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuces 14. Moluscos

COMIDA CENA



# CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrer 2026

Basal



## Dilluns

**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, dacsca i carlota  
Llenties juliana amb carlota ECO (1)

Pizza de pernil dolç i formatge  
(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 dacsca  
Espirals amb bolonyesa de lletilles (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, dacsca i poma  
Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)

Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)

**Postre** Fruita **Pa (1)**

## Dimarts

**3** Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49

Escarola, tomata, dacsca i carlota  
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO (12)

Pollastre al forn en el seu suc amb carlota baby

**Postre** Fruita **Pa (1)**

**10** Kcal 659 Glú 55 Líp 27 Pro 43

DIA INTERNACIONAL DELS LLEGUMS  
Crema d fesol blanc, carabassa i poma (12)

Pollastre al xilindró amb pesóls

**Postre** Fruita ECO **Pa (1)**

**17** 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 **Pa (1)**

**24** Kcal 622 Glú 81 Líp 18 Pro 30

Enciam, tomata, carlota i dacsca  
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)**

## Dimecres

**4** Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24

Enciam, tomata, carlota i dacsca  
Guisat d mandonguilles amb pesóls i hortalia(7.12)

Truita francesa amb formatge manxec (4.8)

**Postre** Fruita **Pa integral(1.2)**

**11** 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 integral(1.2)**

**18** Kcal 580 Glú 54 Líp 25 Pro 27

Espinaca baby, tomata i carlota  
Llenties de la iaia (1.12)

Truita de creïlla amb ceba (4)

**Postre** Fruita **Pa integral(1.2)**

**25** Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49

JORNADA GASTRONÒMICA ILLES CANARIES  
Ranxo canari (cigrons, xoriço, creïlles) (12)

Pollastre al forn amb pinya

**Postre** Platan canari **Pa integral(1.2)**

## Dijous

**5** 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 ECO **Pa (1)**

**13** Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17

Enciam, tomata, carlota i dacsca  
Sopa d'au amb plutja (1.4.7.9)

Rellof de pollastre empanat amb maionesa  
(1.7.8.13)

**Postre** Fruita **Pa (1)**

**19** Kcal 593 Glú 69 Líp 14 Pro 39

Escarola, tomata, dacsca 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)**

**26** Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23

Escarola, tomata, dacsca i carlota  
Estofat d llentilles amb carlota i cúrcum (1.12)

Truita francesa i pernil dolç (4)

**Postre** Fruita **Pa (1)**

## Divendres

**6** 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 **Pa integral(1.2)**

**12** 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** Lacti (8) **Pa integral(1.2)**

**20** Kcal 798 Glú 92 Líp 41 Pro 25

Torrada amb formatge (1.4.7.8.10)  
Amanida Mediterrània amb tonyina

Arròs al forn (7.12)

**Postre** Fruita ECO **Pa integral(1.2)**

**27** Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38

Espinaca baby, tomata i carlota  
Arròs amb tomaca

Llonganisses de magre al forn (7.12)

**Postre** Lacti (8) **Pa 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