

# MENÚ FEBRERO *secundaria*

## LUNES 1

SOPA DE  
VERDURAS Y  
CARNE

## MARTES 2

TIBURONES CON  
TOMATE Y BACON

## MIÉRCOLES 3

OLLETA  
VALENCIANA

## JUEVES 4

CROQUETAS

## VIERNES 5

LENTEJAS CON  
VERDURITAS

  
1º PLATO

  
2º PLATO

  
ENSALADA

  
POSTRE

  
VALOR  
NUTRICIONAL

  
PROPUESTA  
DE CENA

PECHUGA DE POLLO  
A LA PLANCHA CON  
SALSA DE TOMATE  
Y VERDURAS

HALIBUT  
REBOZADO CON  
AROS DE  
CEBOLLA

LONGANIZAS  
CON TOMATE

ARROZ CON  
GAMBITAS Y  
ANILLAS DE  
CALAMAR

HUEVOS AL  
HORNO CON  
PATATAS FRITAS

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

810 KCAL. 40 G  
PROTEÍNAS, 105G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 27 G  
LÍPIDOS.

799 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 114G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 27 G  
LÍPIDOS.

881 KCAL. 38 G  
PROTEÍNAS, 115G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 33 G  
LÍPIDOS.

822 KCAL. 32 G  
PROTEÍNAS, 104G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 33 G  
LÍPIDOS.

879 KCAL. 32 G  
PROTEÍNAS, 118G  
HIDRATOS DE  
CARBONO,  
28 G LÍPIDOS.

COLIFLOR CON  
BECHAMEL. FILETE DE  
LUBINA A LA PLANCHA.  
PAN Y FRUTA

ENSALADA DE PIÑA, TOMATE  
CHERRY, LECHUGA Y  
GAMBITAS.  
PECHUGA DE PAVO CON  
PURÉ DE PATATA. PAN Y  
FRUTA

SOPA DE LETRAS.  
TORTILLA DE  
ESPINACAS Y  
QUESITO.  
PAN Y MACEDONIA.

BERENJENA RELLENA  
DE VERDURITAS.  
BROCHETAS DE SEPIA.  
PAN Y FRUTA.

ENSALADA DE ESCAROLA  
Y PIPAS. PIZZA CASERA:  
YORK, MOZARELLA Y  
CHAMPIÑONES. ZUMO  
NARANJA NATURAL.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ FEBRERO *secundaria*

**LUNES 8**

**MARTES 9**

**MIÉRCOLES 10**

**JUEVES 11**

**VIERNES 12**

  
**1° PLATO**

SOPA DE COCIDO

CALAMARES A LA ROMANA

LENTEJAS CON CALABAZA

ARROZ CON TOMATE

CREMA DE LEGUMBRES

  
**2° PLATO**

CABEZA DE LOMO ASADO CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

ESPAGUETI CON ATÚN

POLLO AL HORNO CON PISTO

SALCHICHA Y HUEVO

BURGUER VEGGIE CON PATATAS FRITAS

  
**ENSALADA**

MIX VEGETALES

ENSALADA DE LA HUERTA

ENSALADA GRIEGA

ENSALADA DE COLOR

ENSALADA CON FRUTAS

  
**POSTRE**

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

  
**VALOR NUTRICIONAL**

845 KCAL. 39 G PROTEÍNAS, 109 G HIDRATOS DE CARBONO, 30 G LÍPIDOS.

832 KCAL. 36G PROTEÍNAS, 119 G HIDRATOS DE CARBONO, 25G LÍPIDOS.

864KCAL. 37G PROTEÍNAS, 121G HIDRATOS DE CARBONO, 29G LÍPIDOS.

882KCAL. 35G PROTEÍNAS, 118 G HIDRATOS DE CARBONO, 30G LÍPIDOS.

858 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 102 G HIDRATOS DE CARBONO, 39G LÍPIDOS.

  
**PROPUESTA DE CENA**

CREMA DE CALABACÍN QUESITO.FILETE DE PLATIJA AL HORNO.PAN.YOGUR

PATATAS AL HORNO.LONGANIZAS POLLO Y CEBOLLA CARAMELIZADA.PAN. CUAJADA ARTESANA

ENSALADA CON QUINOA.FILETE DE MERLUZA REBOZADO. PAN Y FRUTA

SOPA DE FIDEOS. HUEVOS COCIDOS CON PISTO. PAN Y FRUTA

JUDÍAS VERDES REDONDAS SALTEADAS. SALMÓN A LA PLANCHA. PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ FEBRERO *secundaria*

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19



1º PLATO

SOPA DE  
PESCADO

LASAÑA  
BOLOÑESA

GARBANZOS  
CON BACALAO

PAN CON  
TOMATE Y QUESO

ENSALADA  
CAMPERA



2º PLATO

BURGUER DE  
POLLO CON  
DADOS DE PATATA

HUEVO REVUELTO

CHULETAS DE  
PAVO AL AJILLO  
CON SALTEADO  
DE MAÍZ

PAELLA  
VALENCIANA

COLA DE MERLUZA  
CON SALSA DE  
TOMATE Y ARROZ .



ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLA

VALOR  
NUTRICIONAL

812 KCAL. 29G  
PROTEÍNAS, 105 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33G LÍPIDOS.

886KCAL. 24  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
31G LÍPIDOS.

766 KCAL. 29 G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30 G LÍPIDOS.

849 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 125 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

842KCAL. 44 G  
PROTEÍNAS, 93 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
35 G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

CREMA SUAVE CON  
BRÉCOL.FILETE DE GALLO AL  
HORNO CON RODAJAS DE  
TOMATE.PAN Y YOGUR DE  
CABRA

ENSALADA VARIADA CON  
CUSCÚS. TORTILLA DE  
ALCACHOFA. PAN Y FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y  
PUERRO. FILETES DE  
SARDINA REBOZADO.  
PAN. COMPOTA

ENSALADA DE  
ESCAROLA Y OLIVAS.  
SEPIA ESTOFADA CON  
PATATA Y CEBOLLA.  
PAN Y FRUTA.

SOPA VEGETAL. CONEJO  
AL HORNO CON PATATA,  
PIMIENTO Y  
BONIATO.PAN.FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



# MENÚ FEBRERO *secundaria*

**LUNES 22**

**MARTES 23**

**MIÉRCOLES 24**

**JUEVES 25**

**VIERNES 26**

  
1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES  
CON ATÚN

LENTEJAS  
JARDINERA

BOQUERONES  
REBOZADOS

CREMA DE  
LEGUMBRES Y  
VERDURA

  
2º PLATO

PECHUGA DE  
POLLO REBOZADO  
NATURAL CON  
PATATA Y  
CHAMPIÑONES

LOMO DE RAPE  
ASADO CON  
GUISANTES

LOMO ASADO  
CON SALSA DE  
VERDURAS

ARROZ AL  
HORNO

TORTILLA DE  
PATATA Y  
CALABACÍN

  
ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS

  
POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

  
VALOR  
NUTRICIONAL

812 KCAL. 29G  
PROTEÍNAS, 105 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33G LÍPIDOS.

886KCAL. 24  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
31G LÍPIDOS.

766 KCAL. 29 G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
30 G LÍPIDOS.

849 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 125 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

842KCAL. 44 G  
PROTEÍNAS, 93 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
35 G LÍPIDOS.

  
PROPUESTA  
DE CENA

CREMA SUAVE CON  
BRÉCOL.FILETE DE GALLO AL  
HORNO CON RODAJAS DE  
TOMATE.PAN Y YOGUR DE  
CABRA

ENSALADA VARIADA CON  
CUSCÚS. TORTILLA DE  
ALCACHOFA. PAN Y FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y  
PUERRO. FILETES DE  
SARDINA REBOZADO.  
PAN. COMPOTA

ENSALADA DE  
ESCAROLA Y OLIVAS.  
SEPIA ESTOFADA CON  
PATATA Y CEBOLLA.  
PAN Y FRUTA.

SOPA VEGETAL. CONEJO  
AL HORNO CON PATATA,  
PIMIENTO Y  
BONIATO.PAN.FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.  
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

