

# MENÚ FEBRERO *primaria*

## LUNES 1

SOPA DE  
VERDURAS Y  
CARNE

## MARTES 2

TIBURONES CON  
TOMATE Y BACON

## MIÉRCOLES 3

OLLETA  
VALENCIANA

## JUEVES 4

CROQUETAS DE  
POLLO

## VIERNES 5

LENTEJAS CON  
VERDURITAS

  
1º PLATO

  
2º PLATO

  
ENSALADA

  
POSTRE

  
VALOR  
NUTRICIONAL

  
PROPUESTA  
DE CENA

PECHUGA A LA  
PLANCHA CON SALSA  
DE TOMATE Y  
VERDURAS

HALIBUT  
REBOZADO CON  
AROS DE  
CEBOLLA

LONGANIZAS  
CON TOMATE

ARROZ CON  
GAMBAS Y  
ANILLAS DE  
CALAMAR

HUEVOS AL  
HORNO CON  
PATATAS FRITAS

ENSALADA DE  
TOMATE Y  
ACEITUNAS

ENSALADA CON  
HUEVO  
RALLADO Y  
PASAS

ENSALADA DE  
ZANAHORIA

ENSALADA DE  
QUESO FRESCO

ENSALADA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

649 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 87 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 22 G  
LÍPIDOS

694 KCAL. 27 G  
PROTEÍNAS, 97 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 22 G  
LÍPIDOS

736 KCAL. 29 G  
PROTEÍNAS, 93 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 30 G  
LÍPIDOS

730 KCAL. 25 G  
PROTEÍNAS. 100 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 26 G  
LÍPIDOS

680 KCAL. 25 G  
PROTEÍNAS, 86 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 28 G LÍPIDOS

CALAMARES  
ENCEBOLLADOS CON  
GUARNICIÓN DE  
ARROZ INTEGRAL Y  
CHAMPIÑONES. PAN Y  
FRUTA

ALCACHOFAS AL  
HORNO. BISTEC DE  
POTRO CON PATATA AL  
PIMENTÓN. PAN Y  
CUAJADA ARTESANA

ENSALADA DE TOMATE  
Y BONITO. FILETE DE  
LENGUADO A LA  
PLANCHA CON  
PMIENTO VERDE. PAN Y  
MORAS

SOPA JULIANA CON  
VERDURAS. TORTILLA  
DE PATATA Y  
BACALAO. PAN Y FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA,  
PERA Y REMOLACHA.  
TACOS DE CARNE DE  
PAVO GUISADOS Y  
PIÑONES. 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 *pimaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

CALAMARES A LA ROMANA

LENTEJAS CON CALABAZA

ARROZ CON TOMATE

CREMA DE LEGUMBRES



2º PLATO

CABEZA DE LOMO ASADO CON SALSA DE 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

693 KCAL. 27 G PROTEÍNAS, 90G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS.

746KCAL. 30 G PROTEÍNAS, 103G HIDRATOS DE CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

659 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 94G HIDRATOS DE CARBONO, 20 G LÍPIDOS.

744 KCAL. 25 G PROTEÍNAS, 96G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS.

731 KCAL. 30G PROTEÍNAS, 105G HIDRATOS DE CARBONO, 24 G LÍPIDOS.



PROPUESTA DE CENA

CREMA DE VERDURAS CON ESPINACAS. PESCADILLA FRESCA A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF. PAN Y FRUTA

ENSALADA JULIANA. HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE. PAN Y FRUTA.

GUISO DE PATATAS CON RAPE Y MEJILLONES. ENSALADA. PAN Y FRUTA.

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA. BOQUERONES FRITOS. PAN Y YOGUR DE CABRA.

SOPA MINISTRONE. ROLLITOS DE JAMÓN DE PAVO Y QUESO GRATINADOS AL HORNO CON ALCACHOFAS. 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 *pimaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19



1º PLATO

SOPA DE  
PESCADO

ESPIRALES  
BOLOÑESA

GARBANZOS  
CON BACALAO

PAN CON  
TOMATE Y QUESO

CREMA DE  
ALUBIAS CON  
CALABACÍN



2º PLATO

HAMBURGUESA 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

672 KCAL. 33 G  
PROTEÍNAS, 88G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 22 G  
LÍPIDOS.

695 KCAL. 25G  
PROTEÍNAS, 97G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 24 G  
LÍPIDOS.

726 KCAL. 32 G  
PROTEÍNAS, 95G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 27 G  
LÍPIDOS.

713 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 91G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 28 G  
LÍPIDOS.

785 KCAL. 30 G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 26 G  
LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

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 *pimaria*

MATER DEI  
CASTELLÓN

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES  
CON ATÚN

LENTEJAS  
JARDINERA

CAPRICO DE  
CALAMAR

CREMA DE  
LEGUMBRES Y  
VERDURAS



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

695 KCAL. 31 G  
PROTEÍNAS, 91 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 25 G  
LÍPIDOS.

724 KCAL. 31G  
PROTEÍNAS, 107 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 20G  
LÍPIDOS.

732KCAL. 31G  
PROTEÍNAS, 102G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 25G  
LÍPIDOS.

726KCAL. 21G  
PROTEÍNAS, 96 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 29G  
LÍPIDOS.

717 KCAL. 26 G  
PROTEÍNAS, 89 G  
HIDRATOS DE  
CARBONO, 31G  
LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

CREMA DE  
CALABACÍN Y  
QUESITO. FILETE DE  
PLATJA AL  
HORNO. PAN. YOGUR

TERNERA GUISADA  
CON  
VERDURITAS. PAN. PIÑA  
EN SU JUGO

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

SOPA DE  
FIDEOS. HUEVO COCIDO  
CON TOMATE. PAN Y  
FRUTA.

JUDÍAS VERDES  
REDONDAS  
SALTEADAS. BOQUERÓN  
EN VINAGRE. 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

