

# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soja	Leche	Frutos secos	Ajo	Miel	Sésamo	Sulfites	Altramuces	Moluscos

cáccara



## Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-7 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina,..  
(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Sepia rebozada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)  Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatas dado (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Spaghetti integrales a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)  Fruta de temporada y leche (7) (**) (1,6,10)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito  Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 689   Lip 32,3   Prot 20,8   HdC 79	kcal 680   Lip 46,4   Prot 41,3   HdC 24	kcal 643   Lip 21,3   Prot 14,4   HdC 99	kcal 728   Lip 15,0   Prot 37,2   HdC 111	kcal 665   Lip 32,4   Prot 54,3   HdC 39
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)  Filetitos de caballa en aceite de oliva con arroz integral (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)  Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**) (1,6,10)	Fiduá mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) (1,3,6,10)  Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla de patatas con ensalada de pimientos (3,12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 709   Lip 29,0   Prot 51,0   HdC 61	kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 732   Lip 45,0   Prot 24,7   HdC 57	kcal 673,78   Lip 22,4   Prot 35,8   HdC 82	kcal 724   Lip 27,0   Prot 48,1   HdC 72
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con fiambre de pavo y garnición de tomate aliñado (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta integral cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito  Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**) (1,6,10)	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Huevos revueltos con atún claro y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,4)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)  Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 690   Lip 28,0   Prot 41,5   HdC 68	kcal 680   Lip 16,3   Prot 36,7   HdC 96	kcal 640   Lip 19,2   Prot 21,7   HdC 95	kcal 717,38   Lip 20,5   Prot 35,9   HdC 97	kcal 695   Lip 28,9   Prot 61,2   HdC 47
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con fiambre de pavo y garnición de tomate aliñado (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta integral cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras naturales (12)  Contramuslo de pollo asado con ensalada (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**) (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Arroz con salsa de tomate casera  Delicias caseras de pescado rebozado con ensalada (1,2,3,4,6,10,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
kcal 690   Lip 28,0   Prot 41,5   HdC 68	kcal 680   Lip 16,3   Prot 36,7   HdC 96	kcal 640   Lip 19,2   Prot 21,7   HdC 95	kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 779   Lip 31,2   Prot 33,4   HdC 91

# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2026

## Sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuate Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfites Almendras Molluscos cárnicos



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...  
(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  <u>Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz,4)</u>  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)  Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Spaghetti (esp.sin alergenos) a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito  Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)  Filetitos de caballa en aceite de oliva con arroz integral (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenos))  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Coliflor Orly casera (harina de maíz)  Albóndigas de ternera en salsa española (puero, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Fiduá (esp.sin alergenos) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)  Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla de patatas con ensalada de pimientos (3,12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito  Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Huevos revueltos con atún claro y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Macarrones (esp.sin alergenos) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)  Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta (esp.sin alergenos) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)  Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Puré de verduras naturales (12)  Contramuslo de pollo asado con ensalada (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenos))  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Arroz con salsa de tomate casera  Delicias caseras esp. sin alergenos de pescado rebozado con ensalada (harina de maíz,4)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)

# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2026

## Sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soja	Lecita	Frutas	Ajo	Mostaza	Sésamo	Sulfites	Almendras	Moluscos	cáscara



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...  
(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.  
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.  
(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz, 4)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)  Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatas dado (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Spaghetti (esp.sin alergenos) a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7)  "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con guisos de tomate aliñados con tomate y orégano  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito  Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)  Filetitos de caballa en aceite de oliva con arroz integral (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenos))  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Coliflor Orly casera (harina de maíz)  Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Fiduá (esp.sin alergenos) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)  Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  "Tortilla" de patatas elaborada con harina de garbanzos con ensalada de pimientos (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito  Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  "Tortilla" con atún claro elaborada con harina de garbanzos y guisos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)  Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Macarrones (esp.sin alergenos) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)  Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  "Tortilla" francesa con fiambre de pavo elaborada con harina de garbanzos y guarnición de tomate aliñado  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta (esp.sin alergenos) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)  Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras naturales (12)  Contramuslo de pollo asado con ensalada (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenos))  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Arroz con salsa de tomate casera  Delicias caseras esp. sin alergenos de pescado rebozado con ensalada (harina de maíz, 4)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)

# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soja	Lecita	Ajo	Mostaza	Sésamo	Sulfites	Almendras	Moluscos	cáscara	



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...  
(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.  
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.  
(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (10,11,14)  Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)  Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatas dado (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Spaguetis integrales a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  <u>Cinta de lomo al horno con ensalada</u>  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito  Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)  <u>Filete de pollo al horno con arroz integral</u>  Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Coliflor Orly casera (harina de maíz)  Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Fiduá mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) (1,3,6,10)  <u>Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano</u>  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla de patatas con ensalada de pimientos (3,12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito  Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  <u>Huevo revueltos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u>  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)  <u>Filete de pollo en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite)</u>  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta integral cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (1,3,6,7,10)  <u>Cinta de lomo con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate)</u>  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras naturales (12)  Contramuslo de pollo asado con ensalada (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)  Fruta, leche (7) (**) y pan integral (1,6,10)	Arroz con salsa de tomate casera  <u>Delicias caseras de pollo rebozado con ensalada (1,3,6,10)</u>  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)

# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2026

## Sin legumbre

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Ajo	Miel	Sésamo	Sulfites	Almendras	Moluscos

cáscara



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...  
(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(\*\*) La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)  Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz, 4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Crema de calabaza y zanahoria (12)  Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Spaghetti (esp.sin alergenos) a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de fideos (esp.sin alergenos) (caldo de ave, puerro, zanahoria)  Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito  Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)  Filetitos de caballa en aceite de oliva con arroz integral (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)  Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Coliflor Orly casera (harina de maíz)  Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Fiduá (esp.sin alergenos) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)  Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Arroz con salsa de tomate  Tortilla de patatas con ensalada de pimientos (3,12)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Crema de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos encebollada con patatas dado (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Arroz con zanahorias  Huevos revueltos con atún claro y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,4)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Macarrones (esp.sin alergenos) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)  Ventresca de bacalao en salsa verde con lechuga (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Coliflor rehogada al pimentón  Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3)  Fruta de temporada y leche (7)	Pasta (esp.sin alergenos) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)  Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Puré de verduras naturales sin legumbre (12)  Contramuslo de pollo asado con ensalada (12)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)  Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)  Fruta de temporada y leche (7) (**)	Arroz con salsa de tomate casera  Delicias caseras esp. sin alergenos de pescado rebozado con ensalada (harina de maíz, 4)  Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)