

Lunes

2 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 20,43 Prot: 36,91 HC: 81,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 28,02 HC: 102,91

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 18,73 Prot: 20,95 HC: 108,46

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 25,43 Prot: 25,40 HC: 71,60

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao

Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 27,52 Prot: 14,46 HC: 68,34

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17



FESTIVO

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 24,72 Prot: 26,67 HC: 79,82

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 Lip: 15,62 Prot: 32,90 HC: 48,22

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 Lip: 30,27 Prot: 27,02 HC: 82,98

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25 Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 Lip: 17,78 Prot: 34,55 HC: 61,36

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

5 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 Lip: 14,88 Prot: 28,37 HC: 81,16

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate
Salmón en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 24,52 Prot: 29,07 HC: 92,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Arroz del Señoret
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 16,67 Prot: 26,52 HC: 97,79

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 728 Lip: 23,61 Prot: 28,25 HC: 103,24

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Crema de Verduras ECO
Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 752 Lip: 24,18 Prot: 25,31 HC: 105,60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Coliflor Gratinada
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 627 Lip: 23,45 Prot: 26,65 HC: 77,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 686 Lip: 20,62 Prot: 32,26 HC: 97,01

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA

**2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
VERDURA + CARNE.....
VERDURA + PESCADO.....
VERDURA + HUEVO.....
FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Coditos con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta	5 Coliflor a la Gallega Lentejas con Pollo y Patatas Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta
9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Lácteo Cena: Patata + Huevo + Lácteo	11 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	12 Arroz con Tomate Salmón en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Crema de Verduras ECO Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
16  FESTIVO	17  FESTIVO	18 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	19 Arroz del Señoret Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Coliflor Gratinada Judías Viudas Blancas (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
23 Crema de Verduras ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Lácteo Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	25 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	26 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	27 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Guadalajara Febrero 2026

Sin Huevo - - CEIP CRA la Colmena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Pasta Sin Huevo con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Garbanzos Estofados con Chorizo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	5 Coliflor a la Gallega Lentejas con Pollo y Patatas Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta
9 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Lácteo Cena: Patata + Ave + Lácteo	11 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	12 Arroz con Tomate Salmón en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Crema de Verduras ECO Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
16  FESTIVO	17  FESTIVO	18 Lentejas Castellanas Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	19 Arroz del Señoret Lomo de Sajonia Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Coliflor Gratinada Judías Viudas Blancas (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
23 Crema de Verduras ECO Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Lácteo Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	25 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.