

Menú Ntra. Sra. de la Paz Febrero 2026

Basal - - Colegio Ntra Sra de la Paz (Sta Cruz Retamar)

Lunes

- 2** Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 3** Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 4** Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 5** Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

- 6** Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 647 **Lip:** 28,26 **Prot:** 28,13 **HC:** 73,05

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Lentejas Estofadas con Verduras.

9 Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 **Lip:** 15,46 **Prot:** 32,63 **HC:** 49,00

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
Sopa de Cocido

10 Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,31 **Prot:** 24,68 **HC:** 97,30

Cena: Verdura + Ave + Fruta
Judías Verdes con Tomate.

Delicias de Bacalao.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,91 **Prot:** 28,42 **HC:** 81,52

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo.

Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 23,91 **Prot:** 40,87 **HC:** 87,08

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Arroz con Tomate.

Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Coditos Napolitana
Merluza al Horno.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 33,12 **Prot:** 14,68 **HC:** 74,86

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Kcal: 687 **Lip:** 25,47 **Prot:** 28,56 **HC:** 83,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Menestra de Verduras
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur



FESTIVO

- 23** Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 602 **Lip:** 18,22 **Prot:** 26,02 **HC:** 82,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Brócoli y Zanahoria.
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 22,87 **Prot:** 29,82 **HC:** 77,88

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 588 **Lip:** 16,56 **Prot:** 25,83 **HC:** 81,28

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Coliflor Gratinada
Espiraletes con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,10 **Prot:** 23,42 **HC:** 102,73

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 517 **Lip:** 21,31 **Prot:** 23,60 **HC:** 58,71

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 696 **Lip:** 20,83 **Prot:** 44,31 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 718 **Lip:** 26,51 **Prot:** 25,97 **HC:** 93,48

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: 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.

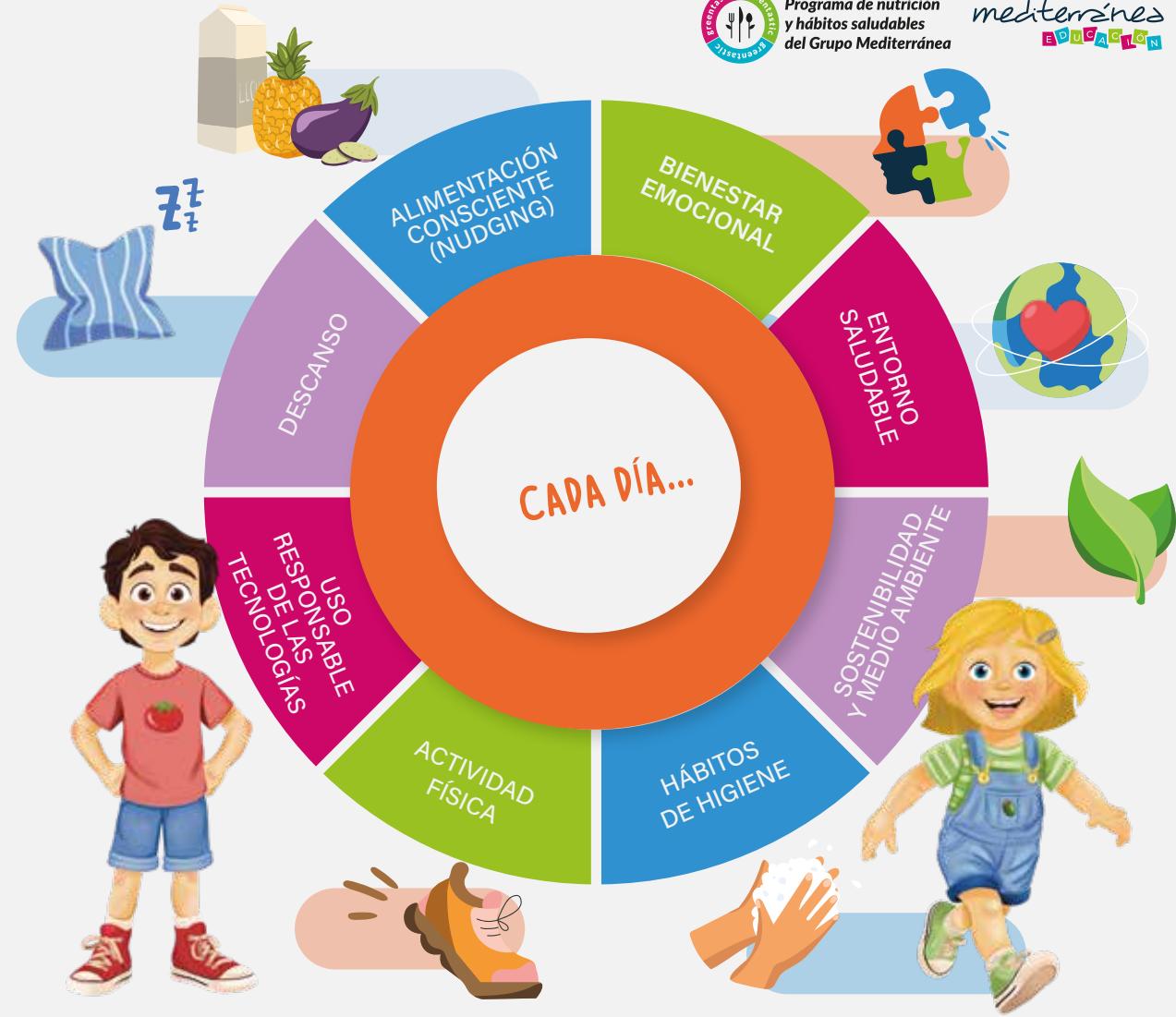
ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integral considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la nutrición, el ejercicio, las emociones, el sueño y las tecnologías. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEÁ NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**



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
- FRUTAS / LÁCTEO