

MENU MENSUAL - FEBRERO 2026



asp

Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALEADA MIXTA FRUTA 675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3 Cena: Verdura y pescado blanco	3 JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALEADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25 .2 Cena: Ensalada y huevo	4 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA 640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4 Cena: Verdura y pescado azul	5 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALEADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR 625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2 Cena: Ensalada y cerdo	6 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA 684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6 Cena: Arroz y pollo
9 JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESCA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA 638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3 Cena: Verdura y cerdo	10 PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALEADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA 640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1 Cena: Ensalada y pescado azul	11 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA 690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9 Cena: Arroz y huevo	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Verdura y pescado blanco	13 CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALEADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7 Ensalada y ternera
16 ESPAQUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALEADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA 641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8 Cena: Verdura y pollo	17 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1 Cena: Ensalada y huevo	18 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA 625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7 Cena: Arroz y pescado blanco	19 ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR 667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3 Cena: Verdura y pescado azul	20 PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4 Cena: Ensalada y cerdo
23 ESPAQUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESCA CON ENSALEADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA 708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8 Cena: Verdura y ternera	24 POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALEADA FRUTA 679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5 Cena: Ensalada y pescado azul	25 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4 Cena: Arroz y huevo	26 ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALEADA FRUTA 641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4 Cena: Verdura y cerdo	27 SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR 678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (lípidos).
Se ofrece leche de manera opcional como complemento al postre.

MENU MENSUAL - FEBRERO 2026



SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

asp

Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3 Cena: Verdura y pescado blanco	3 JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25 .2 Cena: Ensalada y huevo	4 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA 640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4 Cena: Verdura y pescado azul	5 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR 625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2 Cena: Ensalada y cerdo	6 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA 684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6 Cena: Arroz y pollo
9 JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESCA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA 638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3 Cena: Verdura y cerdo	10 PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA 640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1 Cena: Ensalada y pescado azul	11 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA 681KCAL, P:18.7, HC:111, L:13.1 Cena: Patata y huevo	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Verdura y pescado blanco	13 CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7 Cena: Ensalada y ternera
16 ESPAGUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA 641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8 Cena: Verdura y pollo	17 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1 Cena: Ensalada y huevo	18 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA 625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7 Cena: Arroz y pescado blanco	19 ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR 667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3 Cena: Verdura y pescado azul	20 PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4 Cena: Ensalada y cerdo
23 ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESCA CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA 708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8 Cena: Verdura y ternera	24 POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5 Cena: Ensalada y pescado azul	25 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4 Cena: Arroz y huevo	26 ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA 641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4 Cena: Verdura y cerdo	27 SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR 678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco

MENU MENSUAL - FEBRERO 2026



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

asp

Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3 Cena: Verdura y pescado blanco	3 JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25 .2 Cena: Ensalada y huevo	4 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA 640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4 Cena: Verdura y pescado azul	5 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR 625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2 Cena: Ensalada y cerdo	6 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA 684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6 Cena: Arroz y pollo
9 JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESCA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA 638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3 Cena: Verdura y cerdo	10 PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA 640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1 Cena: Ensalada y pescado azul	11 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA 690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9 Cena: Arroz y huevo	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Verdura y pescado blanco	13 CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7 Cena: Ensalada y ternera
16 ESPAQUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA 641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8 Cena: Verdura y pollo	17 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1 Cena: Ensalada y huevo	18 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA 625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7 Cena: Arroz y pescado blanco	19 ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR 667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3 Cena: Verdura y pescado azul	20 PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4 Cena: Ensalada y cerdo
23 ESPAQUETIS CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESCA CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA 708KCAL, P:33.9, HC:76.9, L:27.8 Cena: Verdura y ternera	24 POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5 Cena: Ensalada y pescado azul	25 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4 Cena: Arroz y huevo	26 ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA 641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4 Cena: Verdura y cerdo	27 SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR 678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco

MENU MENSUAL - FEBRERO 2026



SIN HUEVO

asp

Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3 Cena: Verdura y pescado blanco	3 JUDIAS BLANCAS CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 657 KCAL, P:36.8, HC:60.7, L:25 .2 Cena: Ensalada y ternera	4 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA 640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4 Cena: Verdura y pescado azul	5 ARROZ CON TOMATE PAVO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR 625 KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2 Cena: Ensalada y cerdo	6 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA 684KCAL, P:52, HC:57.2, L:25.6 Cena: Arroz y pollo
9 JUDIAS VERDES CON JAMÓN PECHUGA DE POLLO CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA 654 KCAL, P:30.3, HC:43.2, L38.1 Cena: Verdura y ternera	10 PAELLA VALENCIANA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA 640KCAL, P:27.7, HC:70.1, L:26.1 Cena: Ensalada y pescado azul	11 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA 690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9 Cena: Verdura y pavo	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Verdura y pescado blanco	13 CODITOS GRATINADOS PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 639KCAL, P:47.7, HC:58.4, L:22.7 Ensalada y pollo
16 ESPAQUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA 641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8 Cena: Verdura y pollo	17 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 654KCAL, P:34.7, HC:84.6, L:15.1 Cena: Verdura y pavo	18 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA 625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7 Cena: Arroz y pescado blanco	19 ARROZ MILANESA FILETE DE POLLO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR 720KCAL, P:49.2, HC:50.8, L:34.4 Cena: Verdura y pescado azul	20 PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 607KCAL, P:22.5, HC:63.3, L:23.4 Cena: Ensalada y cerdo
23 ESPAQUETIS CON ATÚN Y TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTO, ATÚN Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:39.1, HC:76.3, L:25.8 Cena: Arroz y pollo	24 POTAJE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 679KCAL, P:38.5, HC:64.5, L:26.5 Cena: Verdura y ternera	25 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4 Cena: Ensalada y pescado azul	26 ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA 641KCAL, P:17.4, HC:84.3, L:24.4 Cena: Verdura y cerdo	27 SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR 678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco

MENU MENSUAL - FEBRERO 2026



asp

Realizado el departamento de nutrición

SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 675KCAL, P:29.7, HC:64.7, L: 31.3 Cena: Verdura y pollo	3 JUDIAS BLANCAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 693KCAL, P:41.1, HC:59.5, L:28 Cena: Ensalada y huevo	4 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON PATATAS REVOLCONAS FRUTA 640KCAL, P:39.8, HC:55.6, L:26.4 Cena: Verdura y ternera	5 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR 625KCAL, P:26.6, HC:66.1, L:27.2 Cena: Ensalada y cerdo	6 PATATAS CON COSTILLAS PAVO GUISADO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA 557KCAL, P:32, HC:54.8, L:21.3 Cena: Arroz y ternera
9 JUDIAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA FRANCESCA CON QUESO Y ENSALADA MIXTA FRUTA 638KCAL, P:23.1, HC:46.1, L:38.3 Cena: Verdura y ternera	10 PAELLA VALENCIANA SANJACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA 702KCAL, P:284, HC:67.8, L:33.9 Cena: Verdura y pavo	11 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE Y CUSCÚS FRUTA 690KCAL, P:23.3, HC:106, L:12.9 Cena: Ensalada y huevo	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Arroz y cerdo	13 CODITOS GRATINADOS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 663KCAL, P:37.7, HC:73.6, L:22.8 Cena: Verdura y ternera
16 ESPAQUETIS CARBONARA FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y COL FRUTA 641KCAL, P:27.1, HC:56, L:32.8 Cena: Verdura y pollo	17 LENTEJAS CON VERDURAS TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 720KCAL, P:45.1, HC:77.5, L:21.2 Cena: Ensalada y cerdo	18 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA TOMATE Y QUESO FRUTA 625KCAL, P:37.9, HC:52.3, L:27.7 Cena: Arroz y pescado blanco	19 ARROZ MILANESA REVUELTO CON ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR 667KCAL, P:36.5, HC:54 L:33.3 Cena: Verdura y pescado azul	20 PATATAS A LA RIOJANA PAVO EN SALSA VERDE CON VERDURAS FRUTA 657KCAL, P:29.3, HC:63.4, L:28.7 Cena: Ensalada y ternera
23 ESPAQUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESCA CON ENSALADA DE PIMIENTO Y TOMATE FRUTA 610 KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Verdura y pollo	24 POTAJE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 719KCAL, P:40.1, HC:63.5, L:30.8 Cena: Patata y pavo	25 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 636KCAL, P:42.8, HC:61.5, L:22.4 Cena: Ensalada y ternera	26 ARROZ CON POLLO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 654KCAL, P:17.4, HC:84.1, L:26.1 Cena: Verdura y huevo	27 SOPA DE ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR 678KCAL, P:27.7, HC:84.1, L:24 Cena: Arroz y cerdo