

# MENÚ ESCUELAS INFANTILES MÓSTOLES

FEBRERO 2026

+ 2 AÑOS



LUNES

02

Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras

Arroz integral con tomate frito

Huevo revuelto con espárragos

Fruta y yogur natural

MARTES

03

Ensalada de escarola, zanahoria y naranja

Crema de calabacín ecológico

Salmón en salsa verde con cuscús

Fruta y leche fresca

MIÉRCOLES

04

Ensalada de canónigos, tomate, aceituna

Potaje de verduras

Bacalao con pisto de verduras

Fruta y yogur natural

JUEVES

05

Ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco

Judías verdes rehogadas con patatas

Muslos de pollo al ajillo

Fruta y leche fresca

VIERNES

06

Ensalada de espinaca, remolacha roja y manzana

Macarrones integrales con boloñesa de lentejas

Fruta y yogur natural

09

Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras

Sopa de fideos integrales

Tortilla de patatas

Fruta y yogur natural

10

Ensalada de escarola, zanahoria y naranja

Crema de champiñones

Ternera con salsa de zanahoria con cuscús

Fruta y leche fresca

11

Ensalada de canónigos, tomate, aceitunas

Patatas guisadas con verduras

Limanda rebozada

Fruta y yogur natural

12

Ensalada de lechuga, zanahoria, queso fresco

Acelgas rehogadas con patatas

Pollo en salsa de verduras con cuscús

Fruta y leche fresca

13

Ensalada de espinaca, remolacha roja y manzana

Judías pintas estofadas c/verdura y arroz integral

Fruta y yogur natural

16

Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras

Macarrones integrales con tomate frito

Huevo revuelto con puerros y calabacines

Fruta y yogur natural

17

Ensalada de escarola, zanahoria y naranja

Sopa de fideos integrales

Cocido de garbanzos con verdura, carne de ternera y pollo

Fruta y yogur natural

18

Ensalada de canónigos, tomate, aceitunas

Puré de verdura

Merluza en salsa verde

Fruta y leche fresca

19

Ensalada de lechuga, zanahoria, queso fresco

Lombarda rehogada con patata

Pollo asado con puré manzana

Fruta y leche fresca

20

Ensalada de espinaca, remolacha roja y manzana

Lentejas estofadas con verdura y arroz integral

Fruta y yogur natural

23

Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras

Espaguetis integrales con pesto y parmesano

Huevos cocidos con pisto

Fruta y yogur natural

24

Ensalada de escarola, zanahoria y naranja

Crema de calabaza ecológica

Merluza con tomate

Fruta y leche fresca

25

Ensalada de canónigos, tomate, aceitunas

Patatas guisadas con champiñones

Salmón rebozado

Fruta y yogur natural

26

Ensalada de lechuga, zanahoria, queso fresco

Brécol con patatas.

Pollo a la plancha con ajo/perejil con patatas fritas

Fruta y leche fresca

27

Ensalada de espinaca, remolacha roja y manzana

Judías blancas estofadas con verduras y quinoa

Fruta y yogur natural

## ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→ Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→ Arroz, pasta o patata
Carnes	→ Pescado o huevo
Pescados	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteo o fruta
Lácteos	→ Fruta

## SUGERENCIA PARA LA CENA

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

[www.cuidateycomebajo.com](http://www.cuidateycomebajo.com)

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

