

## COLEGIO LA LOMA

FEBRERO 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Paella de pescado 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Tortilla francesa 	Albondigas a la jardinera con arroz 	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Merluza en salsa verde con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 517 kcal . Lipidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 29,8 g . Sal: 2,1 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de pescado 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Macarrones con atún 
Lomo asado con verduras al horno 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Tortilla francesa con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 413 kcal . Lipidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 1,8 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la jardinera 	Crema de verduras 
Salmón encebollado con verduras salteadas 	Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 499 kcal . Lipidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 1,5 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados con tomate 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	
Lomo adobado al horno con champiñón salteado 	Tortilla de calabacín Ensalada mixta 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 359 kcal . Lipidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 12,0 g . Sal: 0,6 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.