

Menú Ciudad Real Febrero 2026

Basal - - Colegios Ciudad Real

Lunes

2 Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

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

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

5 Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

6 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 703 Lip: 22,27 Prot: 36,21 HC: 88,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo
Coditos con Tomate

9 Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta
Lentejas Estofadas con Verduras.

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

Kcal: 529 Lip: 17,55 Prot: 33,74 HC: 59,70

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo
Sopa de Cocido

11 Cocido Completo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,13 Prot: 24,29 HC: 98,08

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

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

Kcal: 630 Lip: 18,39 Prot: 32,38 HC: 86,68

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

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

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 657 Lip: 32,94 Prot: 14,41 HC: 75,64

Cena: Patata + Ave + Fruta



FESTIVO



FESTIVO

16 Macarrones con Tomate
Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Kcal: 614 Lip: 18,01 Prot: 24,25 HC: 92,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 623 Lip: 22,69 Prot: 29,55 HC: 78,66

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 687 Lip: 25,02 Prot: 31,67 HC: 82,35

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 517 Lip: 21,49 Prot: 23,87 HC: 57,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 696 Lip: 20,65 Prot: 44,04 HC: 87,23

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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.