

# Febrero 2026



## CEIP RAFAEL ALTAMIRA

### Menú ovolactovegetariano

**LUAN**  
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                               | Martes                                                                                                                                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                   | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Lentejas a la mediterránea<br>Berenjena al horno con quinoa<br>Ensalada de toma, lechu y zanah<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Revuelto de huevo y coliflor hervida. Fruta.</i><br>557.75 KC 13.00 PR 67.69 HC 24.39 LP 4.31 GS                      | <b>3</b> Fideuá con verduras<br><br>Rollitos de queso con verduras<br>Ensalada lechuga, remolacha y espárr.<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Tosta de hummus y pescado a la plancha. Fruta.</i><br>806.23 KC 40.11 PR 103.36 HC 23.38 LP 4.81 GS       | <b>4</b> Sopa de verduras con fideos<br>Calabacín gratinado al horno<br>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Verduras al horno y hamburguesa a la plancha. Fruta.</i><br>520.98 KC 34.88 PR 62.92 HC 12.23 LP 3.04 GS        | <b>5</b> Paella con verduras<br><br>Pimiento relleno de verduras<br><br>Ensalada lechuga, tomate y pepino<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Crema de zanahoria y pescado al horno. Fruta.</i><br>861.17 KC 25.42 PR 115.87 HC 31.09 LP 9.99 GS                       | <b>6</b> Garbanzos a la mediterránea<br>Tortilla con calabacín<br>Ensalada de lech, zanah. y aceitunas<br><br>Yogur<br><br><i>Cena: Acelgas salteadas y pizza de verduras. Fruta.</i><br>634.46 KC 34.72 PR 30.10 HC 24.79 LP 6.80 GS                           |
| <b>9</b> Arroz con tomate<br><br>Queso a la plancha con verduras<br>Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas)<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Consomé y hamburguesa de lentejas. Fruta.</i><br>811.95 KC 17.55 PR 124.18 HC 24.90 LP 3.50 GS                   | <b>10</b> Alubias estofadas<br>Berenjena rellena con cuscús<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Alcachofas salteadas y cuscús con especias. Fruta.</i><br>773.10 KC 36.69 PR 91.50 HC 24.11 LP 4.28 GS              | <b>11</b> Crema de calabaza<br>Pimiento relleno de arroz y verduras<br><br>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Crema de boniato y huevos rellenos con cebolla. Fruta.</i><br>553.72 KC 15.23 PR 72.13 HC 15.44 LP 4.96 GS | <b>12</b> Olleta alicantina ECO<br>Tortilla con queso<br>Ensalada mediterránea (lech, tom, espárr.)<br><br>Yogur<br><br><i>Cena: Sopa de pescado y magro en salsa. Fruta.</i><br>683.06 KC 36.23 PR 61.94 HC 24.14 LP 7.59 GS                                            | <b>13</b> Espaguetis a la napolitana<br>Calabacín gratinado al horno<br>Ensalada Morada (lech, lomb, pep)<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Berenjena rellena y quinoa con verduritas. Fruta.</i><br>639.74 KC 30.12 PR 95.39 HC 12.69 LP 1.74 GS           |
| <b>16</b> Lentejas a la jardinera<br>Tortilla española<br>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Hervido con judías verdes y merluza en salsa verde. Fruta.</i><br>672.24 KC 28.18 PR 84.79 HC 20.35 LP 4.02 GS                | <b>17</b> Espirales al pomodoro<br>Rollitos de queso con verduras<br>Ensalada de lech, espárragos, lombarda<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Coliflor hervida y filete de ternera plancha. Fruta.</i><br>755.78 KC 33.73 PR 104.01 HC 20.52 LP 7.89 GS | <b>18</b> Potaje de garbanzos<br><br>Berenjena rellena de verduras<br><br>Ensalada siciliana (lech, tom, olivas)<br><br>Yogur<br><br><i>Cena: Pisto al horno y brocheta de pescado. Fruta.</i><br>712.17 KC 30.47 PR 32.53 HC 35.35 LP 8.26 GS                    | <b>19</b> Sopa de verduras con lluvia<br>Calabacín gratinado al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevos y puerro. Fruta.</i><br>746.30 KC 32.73 PR 61.66 HC 38.34 LP 12.86 GS | <b>20</b> Paella de verduras<br><br>Salteado de huevo y verduras<br>Ensalada de lechuga, remol. y pepino<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Escalivada de verduras con aceitunas y carne picada. Fruta.</i><br>778.62 KC 34.38 PR 113.76 HC 19.19 LP 3.81 GS |
| <b>23</b> Crema de hortalizas<br>Pimiento relleno de verduras y arroz<br><br>Ensalada lechuga, tomate y pepino<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Cuscús con verduras picadas y pescado a la plancha. Fruta.</i><br>545.26 KC 26.11 PR 65.93 HC 18.21 LP 4.27 GS | <b>24</b> Alubias a la hortelana<br>Tortilla campesina<br>Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz)<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Puré de patata y zanahoria y sardinas al horno. Fruta.</i><br>710.72 KC 28.33 PR 87.38 HC 22.84 LP 3.96 GS          | <b>25</b> Macarrones con verduras<br>Queso a la plancha con tomate<br>Ensalada lechuga, tomate y zanah<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Crema de verduras y rustidera de carne. Fruta.</i><br>841.57 KC 34.80 PR 107.27 HC 28.60 LP 8.07 GS                  | <b>26</b> Lentejas a la mediterránea<br>Calabacín gratinado al horno<br>Ensalada lechuga, remol. y brotes soja<br><br>Fruta de Temporada<br><i>Cena: Menestra de verdura y huevos al plato. Fruta.</i><br>482.68 KC 17.16 PR 52.54 HC 20.91 LP 1.94 GS                   | <b>27</b> Sopa de verduras con letras<br>Berenjena rellena de verduras<br><br>Ensalada lechuga, pepino y maíz<br><br>Yogur<br><br><i>Cena: Pescado a la plancha y coliflor rehogada. Fruta.</i><br>776.52 KC 59.23 PR 63.70 HC 29.71 LP 9.31 GS                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</b>                                                                                                                                                                                                     |

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

**Fruta del tiempo: plátano, manzana, kiwi, naranja y pera.**

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

