

Menú Basal

COLEGIO EL LIMONAR
FEBRERO 2026



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| <p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> | <p>MARTES 10 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES CRUNCHYBANZOS Snacks de garbanzos</p>  |  | <p>JUEVES 19 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA</p>  | <p>SEMANA BLANCA DEL LUNES 23 DE FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO</p>  <p>Vacaciones</p> |
| 02 Guiso de lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,467 prot (g): 30,631 lip (g): 21,884 hc (g): 57,018 | 03 Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 672,863 prot (g): 33,477 lip (g): 26,076 hc (g): 74,848 | 04 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 595,585 prot (g): 25,262 lip (g): 22,544 hc (g): 65,852 | 05 Cocido andaluz Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211 | 06 Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 617,212 prot (g): 26,689 lip (g): 21,071 hc (g): 77,525 |
| 09 Crema de calabacín Escalope de cerdo empanado Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 508,066 prot (g): 24,4 lip (g): 19,259 hc (g): 56,474 | 10 Sopa casera de picadillo con pasta Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Crunchybanzos Yogur y pan integral Kcal: 815,172 prot (g): 48,103 lip (g): 37,679 hc (g): 67,438 | 11 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 636,765 prot (g): 23,506 lip (g): 28,004 hc (g): 75,562 | 12 Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812 | 13 Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 497,862 prot (g): 22,325 lip (g): 12,477 hc (g): 71,076 |
| 16 Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,306 prot (g): 25,738 lip (g): 16,768 hc (g): 73,559 | 17 Garbanzos estofados con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur y pan integral Kcal: 755,933 prot (g): 29,937 lip (g): 33,221 hc (g): 78,72 | 18 Espaguetis al pesto Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco Kcal: 568,215 prot (g): 29,551 lip (g): 17,592 hc (g): 69,144 | 19 MENÚ ESPECIAL ANDALUZ Salmorejo casero con picadillo de huevo Flamenquines de york y queso Aliño de zanahorias Yogur y pan integral Kcal: 720,63 prot (g): 26,125 lip (g): 28,345 hc (g): 84,763 | 20 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 563,206 prot (g): 20,179 lip (g): 20,095 hc (g): 68,625 |
| 23  Vacaciones | 24  Vacaciones |  Vacaciones |  Vacaciones |  Vacaciones |

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

|  |  |
|---|---|
| Si en el cole el primer plato fue... | Para cenar puede ser... |
|  Verdura |  Pasta/Arroz |
|  Pasta/Arroz |  Verdura |
|  Legumbres |  Verdura  Pasta/Arroz |

SEGUNDOS PLATOS

|  |  |
|---|---|
| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|  Huevo |  carne  Pescado |
|  Pescado |  Huevo  carne |
|  Legumbres |  Verdura  Huevo |
|  carne |  Huevo  Pescado |
| |  Fruta  lácteos |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESADO | MOLUSCOS | CRUSTACIOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SESAMO | MOSTAZA | ALMENDRAS | ALTRANZUELOS | SUERFOS |
|----------|----------|-----------|------------|---|--------|-------|-------|--------|----------|------------|------------|----------------|--------|---------|-----------|--------------|---------|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Sopa de fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | Segundo | Lomo adobado al horno | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 9 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | 9 | | 9 | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Espaguetis aglio-olio | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz a la cazuela con magro sin guisantes | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | 4 | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Jueves | Primero | Lentejas estofadas con verduras | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Pizza de jamón york y queso | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah) | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | Lunes | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Caballa en salsa de tomate | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y jamón york | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Cocido andaluz | | 2 | | | | | | 9 | | 12 | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao rebozado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo al estilo moruno | | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Escalope de cerdo empanado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de picadillo con pasta | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta | | 2 | | | | | | | 11 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Crunchybanzos | | | | | 7 | 8 | 10 | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con salsa de tomate casera | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa con salchichas frankfurt | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias blancas guisadas con chorizo | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Empanadillas de atún | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Coditos a la italiana | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 4 | Lunes | Lunes | Primero | Arroz con verduras y salsa de soja | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Garbanzos estofados con verduras | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis al pesto | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Jueves | Primero | Salmorejo casero con picadillo de huevo | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Flamenquines de york y queso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Aliño de zanahorias | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 5 | Lunes | Lunes | Primero | Sopa de verduras con estrellitas | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ragout de cerdo con patatas | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza a la vizcaína | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Muslos de pollo asados con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Jueves | Primero | Crema de calabaza, puerro y boniato | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lengua empanada | 1 | | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Espaguetis al pesto | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de patatas | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | 14 |