



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

FEBRERO 2026 | COLEGIO TRES OLIVOS



Deliconsejo

Las lentejas, garbanzos y alubias son fuente de proteínas, fibra, hierro y energía. También aportan vitaminas del grupo B y minerales como el zinc o el magnesio, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

Ayudan a mantenernos saciados, a regular el tránsito intestinal y a cuidar el corazón.

Lo ideal es tomarlas al **menos 2 veces por semana** en platos calientes, cremas, purés o incluso en ensaladas frías y hamburguesas vegetales.

¿Sabías que en febrero es el Día Mundial de las Legumbres?.

Se celebra para recordar su enorme valor **nutricional** y ambiental.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de canónigos, atún y nueces Tortilla de queso	Crema de calabacín Merluza en salsa	Champiñones rehogados Lomo al curry suave	Acelgas salteadas Salchichas de ave	Ensalada de lechuga y tomate picado Huevo frito
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de fideos Tiritas de pavo a la plancha	Judía verde salteada Salmón al horno	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Tortilla española	Escalope de pollo con patatas fritas	Ensalada de rúcula y queso fresco Abadejo rebozado
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, tomate y manzana Tortilla de atún	Crema de calabaza Lubina al horno	Romanescu salteado Lomo a la plancha	Ensalada de tomate y queso Revueltos revueltos con jamón	Ternera guisada a la jardinera con patatas
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada variada Filete de pavo al limón	Espárragos con mahonesa Calamares a la romana	Crema de verduras Tortilla de york	Cogollos de lechuga aliñados Bonito con tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas y ensalada

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

