

CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Cereales Huesos Pescado Coco/te Saja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras



Ingredientes ecológicos

Pescado sostenible

Sole ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-7 años.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
(* Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12) Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 680 Lip 46,4 Prot 41,3 HdC 24	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 689 Lip 32,3 Prot 20,8 HdC 79	Macarrones integrales a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3) Fruta de temporada kcal 643 Lip 21,3 Prot 14,4 HdC 99	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 728 Lip 15,0 Prot 37,2 HdC 111	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*) kcal 665 Lip 32,4 Prot 54,3 HdC 39
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12) Filete de caballa en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, AOVE) con arroz integral (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7) kcal 709 Lip 29,0 Prot 51,0 HdC 61	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada kcal 732 Lip 45,0 Prot 24,7 HdC 57	Fidú mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) (1,3,6,10) Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 673,78 Lip 22,4 Prot 35,8 HdC 82	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos revueltos con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*) kcal 724 Lip 27,0 Prot 48,1 HdC 72
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada kcal 650 Lip 21,9 Prot 26,3 HdC 87	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos villarroy con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 717,38 Lip 20,5 Prot 35,9 HdC 97	Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*) kcal 695 Lip 28,9 Prot 61,2 HdC 47
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3) Fruta de temporada y leche (7) kcal 690 Lip 28,0 Prot 41,5 HdC 68	Pasta cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 680 Lip 16,3 Prot 36,7 HdC 96	Puré de verduras naturales (12) Contramuslo de pollo asado con patatas a lo pobre (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12) Fruta de temporada kcal 640 Lip 19,2 Prot 21,7 HdC 95	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10) kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	Arroz integral con salsa de tomate casera Delicias caseras de pescado rebozado con ensalada (1,2,3,4,6,10,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*) kcal 779 Lip 31,2 Prot 33,4 HdC 91

CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahute	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12) Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y leche (7)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <u>Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) a la Amatriciana</u> (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3) Fruta de temporada	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12) Filete de caballa en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, AOVE) con arroz integral (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós)) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u> Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	<u>Fidúá (esp.sin alergenós) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</u> Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos revueltos con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) con chorizo</u> (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3) Fruta de temporada y leche (7)	<u>Pasta (esp.sin alergenós) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)</u> Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Contramuslo de pollo asado con patatas a lo pobre (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós))</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera <u>Delicias caseras esp. sin alergenós de pescado rebozado con ensalada (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
							cáscaras						



Ingredientes ecológicos



Pescado sostenible



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRON OMIA LOCAL



Productos con DOP

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12) Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y leche (7)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <u>Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) a la Amatriciana (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7)</u> <u>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12) Filete de caballa en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, AOVE) con arroz integral (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós)) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	<u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u> Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	<u>Fidúá (esp.sin alergenós) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</u> Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) <u>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria rallada</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera encebollada con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)</u> Ventresca de bacalao en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) <u>"Tortilla" francesa con fiambre de pavo elaborada con harina de garbanzos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta de temporada y leche (7)	<u>Pasta (esp.sin alergenós) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)</u> Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras naturales (12) Contramuslo de pollo asado con patatas a lo pobre (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós))</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Arroz integral con salsa de tomate casera Delicias caseras esp. sin alergenós de <u>pescado rebozado con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Sin legumbre

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahute	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRON OMÍA LOCAL

Productos con DOP

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12) Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y leche (7)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <u>Filete de merluza a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) a la Amatriciana</u> (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3) Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos (esp.sin alergenós) (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u> Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12) Filete de caballa en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, AOVE) con arroz integral (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós)) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)</u> Fruta de temporada	<u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u> Albóndigas de ternera esp.sin alergenós en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<u>Fidúá (esp.sin alergenós) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</u> Filete de pescadilla al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<u>Arroz con salsa de tomate</u> Huevos revueltos con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Brócoli rehogado con cebolla y ajito <u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenós encebollada con patatas dado (12)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz con salsa de tomate</u> <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)</u> <u>Ventresca de bacalao en salsa verde con lechuga (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
<u>Coliflor rehogada al pimentón</u> Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3) Fruta de temporada y leche (7)	<u>Pasta (esp.sin alergenós) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)</u> Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras naturales sin legumbre (12)</u> Contramuslo de pollo asado con patatas a lo pobre (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós))</u> <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz integral</u> con salsa de tomate casera <u>Delicias caseras esp. sin alergenós de pescado rebozado con ensalada (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Sin legumbre, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahute	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescado sostenible

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) a la Amatriciana</u> (salsa de tomate casera, bacon, queso rallado, pimienta negra) (7)	<u>Sopa de fideos (esp.sin alergenós) (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u>	Brócoli rehogado con cebolla y ajito
Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12)	<u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) a la andaluza casera con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (harina de maíz,4)</u>	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)	Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)	Ragout de pollo en salsa con patatas (12)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (7,12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós))	<u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u>	<u>Fidúá (esp.sin alergenós) mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</u>	<u>Arroz con salsa de tomate</u>
<u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, AOVE) con <u>arroz integral</u> (4)</u>	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)</u>	<u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenós en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (12)</u>	<u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) al limón con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)</u>	Huevos revueltos con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Brócoli rehogado con cebolla y ajito	Arroz con salsa de tomate	<u>Macarrones (esp.sin alergenós) con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)</u>
		<u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenós encebollada con patatas dado (12)</u>	<u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u>	<u>Ventresca de bacalao en salsa verde con lechuga (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (2,4,14)</u>
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
<u>Coliflor rehogada al pimentón</u>	<u>Pasta (esp.sin alergenós) cacio e pepe (queso rallado, AOVE, pimienta negra) (7)</u>	<u>Puré de verduras naturales sin legumbre (12)</u>	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos (esp.sin alergenós))</u>	<u>Arroz integral con salsa de tomate casera</u>
Tortilla francesa con fiambre de pavo y guarnición de tomate aliñado (3)	Fil. de palometa con sanfaina (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate) (2,4,14)	Contramuslo de pollo asado con patatas a lo pobre (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12)	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) (no garbanzos)</u>	<u>Delicias caseras esp. sin alergenós de pescado (no merluza ni caballa) rebozado con ensalada (harina de maíz,4)</u>
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7) (*)



grupo_servicatering



CEIP GUADARRAMA - FEBRERO 2026

Bajo en grasas sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
							cáscaras						



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabaza y zanahoria (12)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)	<u>Macarrones integrales</u> con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Brócoli rehogado con cebolla y ajito
Magro de cerdo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12)	<u>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada</u> (4)	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)	Filete de salmón a las finas hierbas con ensalada (4)	Ragout de pollo en salsa con patatas (12)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y Postre de soja (6,8)
9	10 - Día mundial de las legumbres	11	12	13 - Día sostenible
Crema de espinacas (sin leche, nata o queso) (12)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) desgrasada</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera (12) (sin carne de cerdo)</u>	<u>Coliflor rehogada con ajito y cebolla</u>	Fidua mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) (1,3,6,10)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)
<u>Filete de caballa al horno con arroz integral</u> (2,4,14)		Albóndigas de ternera en salsa española (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas dado (10,11,12)	<u>Filete de pescadilla al horno con ensalada de tomate aliñado con AOVE y orégano</u> (4)	Huevos revueltos con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y Postre de soja (6,8)
16	17	18	19	20 - Día mundial de la pipa
		Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito	<u>Alubias blancas ECO</u> con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	<u>Macarrones integrales con tomate (cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)</u>
		<u>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas dado</u> (10,11,12)	<u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (3)	<u>Ventresca de bacalao al horno con guisantes</u> (2,4,14)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y Postre de soja (6,8)
23	24	25	26 - Día mundial del pistacho	27
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)	<u>Pasta salteada al aglio e olio</u> (1,3,6,10)	Puré de verduras naturales (12)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) desgrasada</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera (12) (sin carne de cerdo)</u>	<u>Arroz integral</u> con salsa de tomate casera
<u>Tortilla francesa con guarnición de tomate aliñado</u> (3)	<u>Fil. de palometa con verduritas salteadas</u> (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde) (2,4,14)	<u>Contramuslo de pollo asado sin piel con patatas a la pobre</u> (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) (12)		<u>Filete de pescado al horno con ensalada</u> (4)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada y Postre de soja (6,8)



grupo_servicatering

