

FEBRERO 2026



Receta para la

Amistad

Ingredientes:

- 1 paquete grande de cariño.
- 3 tazas de alegría.
- 1 puñado de compañerismo.
- 2 piezas de respeto.
- 1 taza de confianza.
- 1 litro de generosidad.
- 1 pizca de picardía.
- 2 cucharadas de travesuras.

Preparación:
Cuanto más ingredientes agregues más deliciosa quedará la receta.

Importante:
No dejes que jamás se enfrie.

mawersa
~ 1983 ~



colexio
CALASANZ
PP. ESCOLAPIOS
A CORUÑA

Lunes

2

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11)

HAMBURGUESA CON PATATAS (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
630	18	39	52	3

9

CREMA DE CALABACIN (12)

ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
619	24	32	61	7

16

CALDO DE GLORIA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
699	32	26	85	5

Martes

3

GUISO DE GARBANZOS

ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
698	38	23	87	3

10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
669	40	9	109	1

17

ARROZ CON POLLO

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
692	36	9	117	2

Miércoles

4

PAELLA

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (2,4,12,14)

YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
604	34	9	97	1

11

BRÓCOLI REHOGADO

TORTILLA ESPAÑOLA CON GUARNICION DE TOMATE ALIÑADO (3)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
615	21	25	84	3

18

PUCHERO DE GARBANZOS ECOLÓGICOS

ESCALOPINES EN SALSA CON PATATA COCIDA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
664	40	18	88	3

Jueves

5

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON CHORIZO Y HUEVO DURO (3)

RAXO DE POLLO EN SALSA CON GUARNICION DE PURÉ DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
606	29	23	77	3

12

ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
638	33	16	88	4

19

ARROZ CON TOMATE

HUEVO CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA (1,3,6,7,12)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
641	14	16	111	2

26

CREMA DE ZANAHORIAS (12)

ALBONDIGAS CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL (1,6)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
691	23	18	111	3

6

CODITOS BOLOÑESA (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
668	37	15	94	2

13



ALUBIAS BLANCAS RIOJANA

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,12)

NATILLAS CON GALLETA (1,7) FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
680	47	18	82	6

20

FIDEUA DE VERDURAS (1,3,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
680	22	10	110	1

27

ESPIRALES CON ATÚN (1,3,4,6,10)

PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14)

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)
639	39	8	101	1

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Nuestros menús incluyen
PAN BLANCO e
INTEGRAL
y la bebida es AGUA.

Menú elaborado por el
Departamento de Nutrición
de MAWERSA, S.L.