

## Menú Febrero 2026 - Familia

**Adolescentes (13a): Energía para crecer. Adultos (50a): Mantenimiento y salud.**

**Viernes/Sábado:** Glovo.

**Domingo:** Comida y Cena casera.

Fecha	Comida/Cena	Menú	Nota
<b>Domingo 1</b>	Comida	Carne de Res con Arroz Blanco y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Domingo 1</b>	Cena	Carne de Cerdo con Arroz Blanco y Champiñones (Setas)	<i>Proteína completa.</i>
<b>Lunes 2</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Pasta de Trigo y Pepino	<i>Proteína completa.</i>
<b>Martes 3</b>	Cena	Huevo con Pasta de Trigo y Espinacas	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Miércoles 4</b>	Cena	Pescado Blanco con Papas (Patatas) y Champiñones (Setas)	<i>Omega-3 (Corazón/Cerebro).</i>
<b>Jueves 5</b>	Cena	Carne de Res con Papas (Patatas) y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Viernes 6</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Sábado 7</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Domingo 8</b>	Comida	Huevo con Papas (Patatas) y Champiñones (Setas)	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Domingo 8</b>	Cena	Carne de Res con Pasta de Trigo y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Lunes 9</b>	Cena	Huevo con Papas (Patatas) y Zanahoria	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Martes 10</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Pasta de Trigo y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Miércoles 11</b>	Cena	Huevo con Pasta de Trigo y Zanahoria	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Jueves 12</b>	Cena	Carne de Res con Arroz Blanco y Brócoli	<i>Proteína completa.</i>
<b>Viernes 13</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Sábado 14</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Domingo 15</b>	Comida	Carne de Res con Papas (Patatas) y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Domingo 15</b>	Cena	Carne de Cerdo con Papas (Patatas) y Champiñones (Setas)	<i>Proteína completa.</i>
<b>Lunes 16</b>	Cena	Huevo con Papas (Patatas) y Brócoli	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Martes 17</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Papas (Patatas) y Espinacas	<i>Proteína completa.</i>
<b>Miércoles 18</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Arroz Blanco y Brócoli	<i>Proteína completa.</i>
<b>Jueves 19</b>	Cena	Huevo con Arroz Blanco y Champiñones (Setas)	<i>Proteína ligera.</i>

<b>Viernes 20</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Sábado 21</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Domingo 22</b>	Comida	Pollo (Pechuga/Muslo) con Papas (Patatas) y Pepino	<i>Proteína completa.</i>
<b>Domingo 22</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Papas (Patatas) y Champiñones (Setas)	<i>Proteína completa.</i>
<b>Lunes 23</b>	Cena	Pescado Blanco con Pasta de Trigo y Brócoli	<i>Omega-3 (Corazón/Cerebro).</i>
<b>Martes 24</b>	Cena	Huevo con Pasta de Trigo y Zanahoria	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Miércoles 25</b>	Cena	Huevo con Pasta de Trigo y Brócoli	<i>Proteína ligera.</i>
<b>Jueves 26</b>	Cena	Pollo (Pechuga/Muslo) con Arroz Blanco y Zanahoria	<i>Proteína completa.</i>
<b>Viernes 27</b>	Cena	Glovo ■	
<b>Sábado 28</b>	Cena	Glovo ■	