

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

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