

# ■ Menú Mensual - Febrero 2026

■ Pescado ■ Ligero ■ Ave ■ Carne Roja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						<b>1</b> <b>Comida:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Arroz Blanco + Zanahoria ■ Magra <b>Cena:</b> Carne de Res + Arroz Blanco + Champiñones (Setas) ■ Proteína/Hierro
<b>2</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Zanahoria ■ Proteína/Hierro	<b>3</b> <b>Cena:</b> Huevo + Pasta de Trigo + Pepino ■ Ligero/Fibra	<b>4</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Pepino ■ Proteína/Hierro	<b>5</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Pasta de Trigo + Espinacas ■ Proteína/Hierro	<b>6</b> <b>GLOVO ■</b> Ticket Libre	<b>7</b> <b>GLOVO ■</b> Ticket Libre	<b>8</b> <b>Comida:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Papas (Patatas) + Champiñones (Setas) ■ Magra <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Pasta de Trigo + Champiñones (Setas) ■ Magra
<b>9</b> <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Papas (Patatas) + Brócoli ■ Magra	<b>10</b> <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Pasta de Trigo + Espinacas ■ Magra	<b>11</b> <b>Cena:</b> Carne de Cerdo + Arroz Blanco + Pepino ■ Proteína/Hierro	<b>12</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Espinacas ■ Proteína/Hierro	<b>13</b> <b>GLOVO ■</b> Ticket Libre	<b>14</b> <b>GLOVO ■</b> Ticket Libre	<b>15</b> <b>Comida:</b> Carne de Cerdo + Pasta de Trigo + Espinacas ■ Proteína/Hierro <b>Cena:</b> Pescado Blanco + Papas (Patatas) + Brócoli ■ Omega-3

<div>16</div> <div>Cena: Pollo (Pechuga/Muslo) + Papas (Patatas) + Champiñones (Setas) ■ Magra</div>	<div>17</div> <div>Cena: Carne de Cerdo + Arroz Blanco + Zanahoria ■ Proteína/Hierro</div>	<div>18</div> <div>Cena: Carne de Res + Papas (Patatas) + Zanahoria ■ Proteína/Hierro</div>	<div>19</div> <div>Cena: Pollo (Pechuga/Muslo) + Arroz Blanco + Brócoli ■ Magra</div>	<div>20</div> <div>GLOVO ■ Ticket Libre</div>	<div>21</div> <div>GLOVO ■ Ticket Libre</div>	<div>22</div> <div>Comida: Huevo + Papas (Patatas) + Pepino ■ Ligero/Fibra  Cena: Pescado Blanco + Papas (Patatas) + Zanahoria ■ Omega-3</div>
<div>23</div> <div>Cena: Pollo (Pechuga/Muslo) + Papas (Patatas) + Champiñones (Setas) ■ Magra</div>	<div>24</div> <div>Cena: Carne de Cerdo + Pasta de Trigo + Champiñones (Setas) ■ Proteína/Hierro</div>	<div>25</div> <div>Cena: Pescado Blanco + Arroz Blanco + Zanahoria ■ Omega-3</div>	<div>26</div> <div>Cena: Carne de Cerdo + Pasta de Trigo + Pepino ■ Proteína/Hierro</div>	<div>27</div> <div>GLOVO ■ Ticket Libre</div>	<div>28</div> <div>GLOVO ■ Ticket Libre</div>	