

# ■ 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 <span style="color: orange;">■ Magra</span>  <b>Cena:</b> Carne de Res + Arroz Blanco + Champiñones (Setas) <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>
<b>2</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Zanahoria <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>	<b>3</b> <b>Cena:</b> Huevo + Pasta de Trigo + Pepino <span style="color: green;">■ Ligero/Fibra</span>	<b>4</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Pepino <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>	<b>5</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Pasta de Trigo + Espinacas <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>	<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) <span style="color: orange;">■ Magra</span>  <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Pasta de Trigo + Champiñones (Setas) <span style="color: orange;">■ Magra</span>
<b>9</b> <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Papas (Patatas) + Brócoli <span style="color: orange;">■ Magra</span>	<b>10</b> <b>Cena:</b> Pollo (Pechuga/Muslo) + Pasta de Trigo + Espinacas <span style="color: orange;">■ Magra</span>	<b>11</b> <b>Cena:</b> Carne de Cerdo + Arroz Blanco + Pepino <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>	<b>12</b> <b>Cena:</b> Carne de Res + Papas (Patatas) + Espinacas <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>	<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 <span style="color: red;">■ Proteína/Hierro</span>  <b>Cena:</b> Pescado Blanco + Papas (Patatas) + Brócoli <span style="color: blue;">■ Omega-3</span>

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