

Menú Basal

COLEGIO SANTA MARÍA
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras Rosada al horno Lechuga, tomate y aceitunas Pan y fruta fresca	Crema de calabaza Lomo adobado al horno Patata panadera al horno Pan y fruta fresca	Paella mixta Cazón al horno Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Macarrones con atún Calamares a la romana Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón york Lechuga iceberg Pan y fruta fresca
Kcal: 564,247 prot (g): 33,019 lip (g): 12,983 hc (g): 72,769	Kcal: 510,957 prot (g): 22,136 lip (g): 12,653 hc (g): 73,052	Kcal: 589,507 prot (g): 31,303 lip (g): 12,975 hc (g): 84,056	Kcal: 642,475 prot (g): 33,967 lip (g): 22,859 hc (g): 72,907	Kcal: 633,197 prot (g): 28,675 lip (g): 21,431 hc (g): 73,201
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Huevos fritos con chistorra 0 Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Coditos con tomate San jacobو Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
Kcal: 554,768 prot (g): 31,111 lip (g): 19,905 hc (g): 58,299	Kcal: 622,246 prot (g): 19,189 lip (g): 22,001 hc (g): 84,635	Kcal: 610,783 prot (g): 29,665 lip (g): 27,815 hc (g): 57,733	Kcal: 717,351 prot (g): 14,888 lip (g): 25,563 hc (g): 101,539	Kcal: 555,058 prot (g): 33,125 lip (g): 11,902 hc (g): 72,853
16	17	18	19	20
Crema de verduras Lomo adobado al horno Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de jamón york Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Cocido andaluz Croquetas de jamón Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera con tomate Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
Kcal: 481,568 prot (g): 23,791 lip (g): 12,945 hc (g): 64,659	Kcal: 750,59 prot (g): 31,23 lip (g): 32,7 hc (g): 80,276	Kcal: 708,666 prot (g): 30,831 lip (g): 26,564 hc (g): 83,62	Kcal: 792,773 prot (g): 27,917 lip (g): 32,09 hc (g): 93,892	Kcal: 555,058 prot (g): 33,125 lip (g): 11,902 hc (g): 72,853
23	24	25	26	27
Sopa de cocido con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Crema de calabacín Salchichas en salsa Patatas asadas Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Huevos fritos con chistorra 0 Pan y fruta fresca	Espaguetis boloñesa Rosada al horno Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Alubias blancas con verduras Calamares a la romana Lechuga, tomate y aceitunas Pan y fruta fresca
Kcal: 588,992 prot (g): 34,902 lip (g): 21,299 hc (g): 61,152	Kcal: 707,551 prot (g): 23,969 lip (g): 28,533 hc (g): 84,041	Kcal: 622,246 prot (g): 19,189 lip (g): 22,001 hc (g): 84,635	Kcal: 584,128 prot (g): 32,676 lip (g): 18,364 hc (g): 69,805	Kcal: 608,006 prot (g): 30,384 lip (g): 16,92 hc (g): 74,594
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal										Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.									
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRUMES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Rosada al horno		4												14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3											14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Miércoles	Primero	Paella mixta					5	6								14	
			Segundo	Cazón al horno					4									14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Jueves	Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4										14	
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3											14	
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3											14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3											14	
			Guarnición	0														14	
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3											14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Coditos con tomate	1													14	
			Segundo	San jacobio	1	2	3	4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3											14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3											14	
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3											14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz		2												14	
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3											14	
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3											14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Salchichas en salsa	1	2	3											14	
			Guarnición	Patatas asadas														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3											14	
			Guarnición	0														14	
	Jueves	Jueves	Primero	Espaguetis boloñesa	1	2	3											14	
			Segundo	Rosada al horno				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3											14	
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14	
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4									14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														14	
	Jueves	Jueves	Primero	Lechuga y tomate														14	
			Segundo	Lentejas con verduras	1													14	
			Guarnición	Bacaladilla a la plancha				4										14	
		Viernes	Primero	Lechuga y tomate														14	
			Segundo	Sopa de estrellas	1													14	
			Guarnición	Lomo adobado al horno	1	2	3											14	
			Jueves	Patata panadera al horno	1	2	3											14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves	Guarnición														14	
			Jueves																

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ALMOHUCES	SUFTOS
					1									9			
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1											11	
			Segundo	Tortilla francesa		3											14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas													