

# Menú Basal

COLEGIO SANTA MARIA  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Paella mixta	Macarrones con atún	Alubias blancas con verduras
Rosada al horno	Lomo adobado al horno	Cazón al horno	Calamares a la romana	Tortilla de jamón york
Lechuga, tomate y aceitunas	Patata panadera al horno	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	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	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con chorizo	Coditos con tomate	Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Huevos fritos con chistorra	Filete de merluza a la plancha	San jacobó	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	0	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	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	Espaguetis integrales a la carbonara	Cocido andaluz	Arroz tres delicias	Lentejas con verduras
Lomo adobado al horno	Tortilla de jamón york	Croquetas de jamón	Albóndigas de ternera con tomate	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	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	Crema de calabacín	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis boloñesa	Alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno	Salchichas en salsa	Huevos fritos con chistorra	Rosada al horno	Calamares a la romana
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas asadas	0	Lechuga y tomate	Lechuga, tomate y aceitunas
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
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	Alérgenos														Sulfitos
					Gluten	LLeche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	APIO	Altramuzes		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Rosada al horno				4											
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Miércoles	Primero	Paella mixta					5	6								14	
			Segundo	Cazón al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4				9		11					
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3								12			14	
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3					9						14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Coditos con tomate	1							9		11					
			Segundo	San jacobó	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz		2						9			12			14	
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9						14	
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
		Segundo	Salchichas en salsa	1	2	3					9						14		
		Guarnición	Patatas asadas																
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3					9						14		
		Guarnición	0																
Jueves		Primero	Espaguetis boloñesa	1	2	3					9		11				14		
		Segundo	Rosada al horno				4												
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
Viernes		Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3								12			14		
		Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14		
		Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14		
Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14		
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
	Martes	Primero	Crema de verduras														14		
		Segundo	Muslitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14		
		Segundo	Bacaladilla a la plancha				4												
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
	Jueves	Primero	Sopa de estrellas	1							9		11	12			14		
		Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14		
		Guarnición	Patata panadera al horno														14		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

# 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
					1								9		11			14
		Viernes	Primero	Coditos con tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														