

Menú Hipocalórica / baja en grasa / baja en colesterol

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Lentejas con verduras	Paella mixta	Judías verdes salteadas con jamón york	Paella mixta
Pechuga de pollo al horno	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil	Merluza con tomate y cebolla
Lechuga, tomate y pepino	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, tomate y pepino	Lechuga, tomate y pepino	Tomate asado
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de hortalizas	Alubias pintas con calabaza y patata	Arroz con verduras y pollo	Coditos aglio-olio	Lentejas con verduras
Salmón al papillote	Tortilla francesa	Lomo asado en salsa de piña	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
-	Ensalada de tomate	Menestra de verduras al vapor	Menestra de verduras al vapor	Tomate asado
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Lentejas con verduras	Pasta integral con tomate	Alubias con calabaza	Lentejas con verduras
Lomo adobado al horno	Merluza con tomate y cebolla	Filete de pollo al horno	Fajitas rellenas de verduras	Tortilla francesa
Zanahoria fresca rallada	Tomate asado	Calabacín asado	-	Tomate asado
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Paella mixta
Salmón al papillote	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas asadas	Lechuga, tomate y cebolla	-	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca
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.

03 Sostenibilidad

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

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.

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 Hipocalórica / baja en grasa / b					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Salmón al papillote				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo														
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña	1													14
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor														
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Alubias con calabaza									9	10				14
			Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Salmón al papillote				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa verde	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Pechuga, jamón york, Huevos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / baja en grasa / b

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9			11		
			Segundo	Taco de verduritas con queso	1	2							9	10				14
			Guarnición	-														