

Menú Sin Frutos Secos

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Lentejas con verduras | Lentejas con verduras | Pasta integral con tomate | Judías verdes salteadas con jamón york | Arroz con salsa de tomate |
| Cocido completo | Tortilla de patata y cebolla | Bacalao en salsa de tomate | Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas | Garbanzos con patatas y calabaza |
| Lechuga, tomate y pepino | Lechuga y maíz | Asadillo de pimientos verdes | Manzana asada | Lechuga iceberg |
| Pan y fruta fresca | Pan y fruta fresca | Pan y fruta fresca | Pan y yogur natural | Pan y fruta fresca |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de zanahoria | Alubias pintas con calabaza y patata | Arroz con verduras y pollo | Sopa de cocido con fideos | Arroz integral tres delicias |
| Salmón al papillote | Hamburguesa a la plancha | Lomo asado en salsa de piña | Cocido completo | Gallo en adobo de limón frito |
| - | Ensalada de tomate | Menestra de verduras al vapor | - | Lechuga, tomate y zanahoria |
| Pan y fruta fresca | Pan y fruta fresca | Pan y yogur natural | Pan y fruta fresca | Pan y fruta fresca |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Crema de verduras | Espaguetis con tomate | Macarrones integrales al queso | Alubias con calabaza | Arroz con salsa de tomate |
| Lomo adobado al horno | Merluza con tomate y cebolla | Filete de pollo al horno | Fajitas rellenas de verduras | Bacaladilla a la plancha |
| Zanahoria fresca rallada | Lechuga y tomate | Calabacín asado | - | Lechuga y tomate |
| 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 | Espaguetis con tomate | Paella mixta |
| Jamonicitos de pollo al horno | Cinta de lomo a la plancha | Tortilla francesa | Cocido completo | 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 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 |

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.

Enlaces: [Integ. en gestión](#), [Plan de sostenibilidad](#), [Ecoembelt](#), [EcoRed](#), [EcoRed y asociados](#), [EcoRed y asociados](#)

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Frutos Secos

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 al queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Taco de verduritas con queso | 1 | 2 | | | | | | | 9 | 10 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 |