

Menú Sin Frutos Secos

COLEGIO SANTA MARÍA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas con verduras Cocido completo Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Pasta integral con tomate Bacalao en salsa de tomate Asadillo de pimientos verdes Pan y fruta fresca	Judías verdes salteadas con jamón york Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Manzana asada Pan y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con patatas y calabaza Lechuga iceberg Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Salmón al papillote - Pan y fruta fresca	Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Arroz con verduras y pollo Lomo asado en salsa de piña Menestra de verduras al vapor Pan y yogur natural	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Pan y fruta fresca	Arroz integral tres delicias Gallo en adobo de limón frito Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras Lomo adobado al horno Zanahoria fresca rallada Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza con tomate y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Macarrones integrales al queso Filete de pollo al horno Calabacín asado Pan y yogur natural	Alubias con calabaza Fajitas rellenas de verduras - Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de cocido con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Cocido completo - Pan y yogur natural	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y pepino 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.



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	Pescado
Legumbres	Huevo
carne	Verdura
	Huevo
	Pescado
	Fruta
	lácteo

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUBTOTAL	
Sin Frutos Secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						5					14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11				14
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes															
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	Manzana asada															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabaza															14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Salmón al papillote				4											14
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata															14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo															14
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña	1														14
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3						9						14
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito	1			4					10	11					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14
	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	Espaguetis con tomate	1								9		11				14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Calabacín asado															
		Jueves	Primero	Alubias con calabaza															
			Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1								9	10					14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas asadas															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla															14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11				14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Paella mixta								5	6						14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta								5	6						14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras															14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3						9						14
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito	1			4					10	11					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pcr															14

Por blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yoghurt: leche; Galletas: harina de trigo.

Lechuga, maíz y aceitunas: aceite de oliva.

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		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	