

## Menú Sin Huevo

COLEGIO SANTA MARÍA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas con verduras Rosada al horno Lechuga, tomate y aceitunas Pan y fruta fresca	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Pan y fruta fresca	Paella de verduritas Cazón al horno Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Macarrones con atún Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Alubias con verduras Pechuga de pavo al horno Lechuga iceberg Pan y fruta fresca
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 Pechuga de pavo al horno Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Coditos con tomate Pechuga de pollo al horno Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza con tomate y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Garbanzos con patata y pollo Filete de pollo al horno Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras 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	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Rosada al horno Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y aceitunas 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 Huevo

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	SUSTRITOS
Sin Huevo	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	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Cazón al horno			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4						9		11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	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	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Coditos con tomate	1										9		11	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			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	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Espaguetis con tomate	1										9		11	
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla			4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														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	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Patatas asadas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1										9		11	
			Segundo	Rosada al horno			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de estrellas	1										9		11	12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Galletas: harina, leche, aceite de palma.

Queso: leche, aceite de palma, colorante; Mermelada: fruta, azúcar, vinagre, edulcorante.

Pasta: harina, agua, aceite de palma, colorante.

Soja: soja.

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo

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	SURITOS
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1									9				
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14