

Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Paella de verduritas	Macarrones con atún	Alubias con verduras
Rosada al horno	Cinta de lomo a la plancha	Cazón al horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa
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 de soja	Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Coditos con tomate	Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis con tomate	Garbanzos con patata y pollo	Arroz con verduras	Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Filete de pollo al horno	Filete de ternera a la plancha	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 de soja	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis con tomate	Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Rosada al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas asadas	Lechuga, tomate y cebolla	Lechuga y tomate	Lechuga, tomate y aceitunas
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	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 Intolerancia a la lactosa

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													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia a la lactosa	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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Cazón al horno				4										
			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	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la lactosa	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	Tortilla francesa			3											
			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
Intolerancia a la lactosa	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la lactosa	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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Rosada al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Patata panadera al horno: sin alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a la lactosa

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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14