

Menú Intolerancia a la lactosa

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 de soja	Alubias con verduras Tortilla francesa 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 Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur de soja	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 Tortilla francesa Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Garbanzos con patata y pollo Filete de pollo al horno Lechuga y maíz Pan y yogur de soja	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 Tortilla francesa Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Rosada al horno Lechuga y tomate Pan y yogur de soja	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 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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Parte integral: avena y trigo; Parte blanca: arroz y trigo. 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	SURFOS
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1									9				
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14