

Menú Sin legumbres y leguminosas

COLEGIO SANTA MARÍA

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Pechuga de pollo al horno Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Arroz con verduras 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 Guiso de patatas con pollo Lechuga iceberg Pan y fruta fresca
09 Crema de zanahoria Salmón al papillote - Pan y fruta fresca	10 Arroz hervido con zanahoria Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	11 Arroz con pollo y setas Lomo asado en salsa de piña Berenjena a la plancha Pan y yogur natural	12 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno - Pan y fruta fresca	13 Arroz con zanahoria y calabacín Gallo en adobo de limón frito Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
16 Crema de calabaza, calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Zanahoria fresca rallada Pan y fruta fresca	17 Espaguetis con tomate Merluza con tomate y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	18 Patatas con tomate al gratén Filete de pollo al horno Calabacín asado Pan y yogur natural	19 Arroz hervido con zanahoria Bacalao al horno con pisto - Pan y fruta fresca	20 Arroz con salsa de tomate Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
23 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	24 Patata, zanahoria y puerro al vapor Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas Pan y fruta fresca	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	26 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo al horno - Pan y yogur natural	27 Arroz con zanahoria y calabacín 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 legumbres y leguminosas						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	SURTOS		
Sin legumbres y leg. Semana 1	Lunes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																14		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															14		
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14		
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															14		
			Segundo	Tortilla francesa														3	14		
			Guarnición	Lechuga y maíz															14		
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras																14		
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate														4	14		
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes															14		
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york														1	2	3	9	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas																14	
			Guarnición	Manzana asada																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	14	
			Segundo	Guiso de patatas con pollo																14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
			Segundo	Salmón al papillote													4			14	
		Martes	Guarnición	-																14	
			Primero	Arroz hervido con zanahoria																14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																14	
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
			Primero	Arroz con pollo y setas																14	
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña												1				14	
	Jueves	Primero	Guarnición	Berenjena a la plancha																14	
			Segundo	Sopa de ave con arroz															12	14	
			Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														1	4	10	11	14
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito																14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza, calabacín y puerro																	14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																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	Patatas con tomate al gratén					2	3							9			14	
			Segundo	Filete de pollo al horno																14	
			Guarnición	Calabacín asado																14	
	Jueves	Primero	Arroz hervido con zanahoria												4					14	
			Segundo	Bacalao al horno con pisto																14	
			Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate												4					14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha																14	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz															12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																14	
		Martes	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor																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	Pechuga de pollo al horno																14	
			Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín												4					14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil												4				14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil											4					14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																14	
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																14	
			Segundo	Magra a la plancha																14	
			Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	14	
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito			1								4					14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pr																14	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres y leguminosas

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	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14