

Menú Sin legumbres y leguminosas

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Arroz con verduras	Judías verdes salteadas con jamón york	Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa	Bacalao en salsa de tomate	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Guiso de patatas con pollo
Lechuga, tomate y pepino	Lechuga y maíz	Asadillo de pimientos verdes	Manzana asada	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria	Arroz hervido con zanahoria	Arroz con pollo y setas	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria y calabacín
Salmón al papillote	Filete de ternera a la plancha	Lomo asado en salsa de piña	Pechuga de pollo al horno	Gallo en adobo de limón frito
-	Ensalada de tomate	Berenjena a la plancha	-	Lechuga, tomate y zanahoria
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de calabaza, calabacín y puerro	Espaguetis con tomate	Patatas con tomate al gratén	Arroz hervido con zanahoria	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Merluza con tomate y cebolla	Filete de pollo al horno	Bacalao al horno con pisto	Bacaladilla a la plancha
Zanahoria fresca rallada	Lechuga y tomate	Calabacín asado	-	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis con tomate	Arroz con zanahoria y calabacín
Jamonicitos de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas asadas	Lechuga, tomate y cebolla	-	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	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 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	Alérgenos														Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	APIO	Altramuzes		
Sin legumbres y leguminosas	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 hierb														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	
			Guarnición	-														14	
		Martes	Primero	Arroz hervido con zanahoria														14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas														14	
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña	1													14	
			Guarnición	Berenjena a la plancha														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														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 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														14		
		Segundo	Bacalao al horno con pisto				4										14		
		Guarnición	-														14		
	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 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														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					10	11				14		
		Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14		
	Jueves	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pre														14		
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14		

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Pechuga de pollo y filetes de ternera: no contienen alérgenos. Yogur de soja: soja.

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