

Menú Sin Pescado

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Lentejas con verduras	Pasta integral con tomate	Judías verdes salteadas con jamón york	Arroz con salsa de tomate
Cocido completo	Tortilla de patata y cebolla	Pollo con tomate	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Garbanzos con patatas y calabaza
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	Alubias pintas con calabaza y patata	Arroz con verduras y pollo	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral tres delicias
Huevos duros con verduritas	Hamburguesa a la plancha	Lomo asado en salsa de piña	Cocido completo	Huevos al horno con tomate
-	Ensalada de tomate	Menestra de verduras al vapor	-	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 verduras	Espaguetis con tomate	Macarrones integrales al queso	Alubias con calabaza	Arroz con salsa de tomate
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa	Filete de pollo al horno	Fajitas rellenas de verduras	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 cocido con fideos	Patatas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis con tomate	Paella mixta
Jamonicitos de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Cocido completo	Tortilla francesa
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 Pescado					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin Pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1									9		11			
			Segundo	Pollo con tomate															
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes															
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	Manzana asada															
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con patatas y calabaza															14	
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Huevos duros con verduritas			3												
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña	1														14
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3							9					14	
		Segundo	Huevos al horno con tomate			3													
		Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras															14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9						14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada															14
		Martes	Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al queso	1	2	3							9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Calabacín asado															
		Jueves	Primero	Alubias con calabaza															
			Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1									9	10				14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Bacaladilla a la plancha					4											
		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	Patatas estofadas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas asadas															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla															14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Paella mixta						5	6								14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta						5	6								14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras															14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3							9					14
			Segundo	Huevos al horno con tomate			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Lechuga, maíz y aceitunas: no contienen alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Pescado

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Taco de verduritas con queso	1	2							9	10				14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14