

## Menú Sin pollo

COLEGIO SANTA MARIA

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras Cinta de lomo salteada con verduritas Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Pasta integral con tomate Bacalao en salsa de tomate Asadillo de pimientos verdes Pan y fruta fresca	Judías verdes salteadas con jamón york Salchichas a la plancha Manzana asada Pan y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con patatas y calabaza Lechuga iceberg Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Salmón al papillote - Pan y fruta fresca	Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Arroz con verduras Lomo asado en salsa de piña Menestra de verduras al vapor Pan y yogur natural	Sopa de verduras con fideos Cinta de lomo salteada con verduritas - Pan y fruta fresca	Arroz integral tres delicias Gallo en adobo de limón frito Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras Lomo adobado al horno Zanahoria fresca rallada Pan y fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza con tomate y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Macarrones al queso Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Pan y yogur natural	Alubias con calabaza Fajitas rellenas de verduras - Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Sopa de verduras con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras 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 Cinta de lomo salteada con verduritas - Pan y yogur natural	Paella de verduritas 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.

## 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

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.

[illegible]

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pollo

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