

Menú Sin pollo

COLEGIO SANTA MARÍA

FEBRERO 2026

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



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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 | lácteos |



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 | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
|-----------|----------|-----------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| Sin pollo | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo salteada con verduritas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Pasta integral con tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | 11 | | | |
| | | | Segundo | Bacalao en salsa de tomate | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Asadillo de pimientos verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Judías verdes salteadas con jamón york | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Salchichas a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Manzana asada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos con patatas y calabaza | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga iceberg | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Salmón al papillote | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas con calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Hamburguesa a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo asado en salsa de piña | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Menestra de verduras al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de verduras con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 11 | 12 | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo salteada con verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral tres delicias | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 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 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 | Merluza con tomate y cebolla | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones al queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacaladilla a la plancha | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Sopa de verduras con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 11 | 12 | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, maíz y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Espaguetis con tomate | 1 | | | | | | | | 9 | 11 | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo salteada con verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | Gallo en adobo de limón frito | 1 | | 4 | | | | | | 10 | 11 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Vainilla: leche; Cacao: leche; Miel: leche; Cebolla: leche; Pechuga de pollo: leche; Lechuga: leche.

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 | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUFRITOS |
|-------|--------|---------|------------|------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| | | 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 | |