

Menú Basal

COLEGIO SANTA MARIA
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Paella mixta	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Sopa de estrellas	Coditos con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil	Muslitos de pollo en salsa	Bacaladilla a la plancha	Lomo adobado al horno	Tortilla francesa
Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Patata panadera al horno	Lechuga y aceitunas
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 580,072 prot (g): 28,885 lip (g): 12,787 hc (g): 84,528	Kcal: 608,111 prot (g): 37,26 lip (g): 23,322 hc (g): 59,37	Kcal: 555,058 prot (g): 33,125 lip (g): 11,902 hc (g): 72,853	Kcal: 522,191 prot (g): 26,97 lip (g): 12,978 hc (g): 72,019	Kcal: 573,139 prot (g): 22,101 lip (g): 18,056 hc (g): 81,493
09	10	11	12	13
Arroz integral con salsa de tomate	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Cocido andaluz	Espaguetis a la carbonara
Huevos fritos con chistorra	Hamburguesa a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Croquetas de jamón	Merluza al horno con ajo y perejil
0	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 607,246 prot (g): 19,689 lip (g): 22,651 hc (g): 78,335	Kcal: 564,968 prot (g): 18,447 lip (g): 20,245 hc (g): 55,631	Kcal: 496,353 prot (g): 33,829 lip (g): 11,02 hc (g): 62,536	Kcal: 708,666 prot (g): 30,831 lip (g): 26,564 hc (g): 83,62	Kcal: 671,155 prot (g): 33,131 lip (g): 23,122 hc (g): 79,348
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Paella mixta	Macarrones con atún	Alubias blancas con verduras
Rosada al horno	Lomo adobado al horno	Cazón al horno	Calamares a la romana	Tortilla de jamón york
Lechuga, tomate y aceitunas	Patata panadera al horno	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 564,247 prot (g): 33,019 lip (g): 12,983 hc (g): 72,769	Kcal: 510,957 prot (g): 22,136 lip (g): 12,653 hc (g): 73,052	Kcal: 589,507 prot (g): 31,303 lip (g): 12,975 hc (g): 84,056	Kcal: 642,475 prot (g): 33,967 lip (g): 22,859 hc (g): 72,907	Kcal: 633,197 prot (g): 28,675 lip (g): 21,431 hc (g): 73,201
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con chorizo	Coditos con tomate	Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Huevos fritos con chistorra	Filete de merluza a la plancha	San jacobó	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	0	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 554,768 prot (g): 31,111 lip (g): 19,905 hc (g): 58,299	Kcal: 622,246 prot (g): 19,189 lip (g): 22,001 hc (g): 84,635	Kcal: 610,783 prot (g): 29,665 lip (g): 27,815 hc (g): 57,733	Kcal: 717,351 prot (g): 14,888 lip (g): 25,563 hc (g): 101,539	Kcal: 555,058 prot (g): 33,125 lip (g): 11,902 hc (g): 72,853
30	31	01	02	03

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.

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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															SULTOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella mixta						5	6							14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Sopa de estrellas	1								9		11	12		14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3					9						14	
			Guarnición	0														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2						9			12			14	
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Viernes	Primero	Espaguetis a la carbonara	1	2	3					9		11					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Rosada al horno				4										14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Miércoles	Primero	Paella mixta						5	6							14	
			Segundo	Cazón al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4				9		11				14	
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3								12			14	
			Segundo	Tortilla de jamón york															
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Huevos fritos con chistorra	1	2	3					9						14	
			Guarnición	0														14	
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Jueves	Primero	Coditos con tomate	1							9		11				14	
			Segundo	San jacobó	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg														14	
Martes		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3					9		11				14		
		Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3					9						14		
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
Miércoles		Primero	Cocido andaluz		2						9			12			14		
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14		
		Guarnición	Lechuga y maíz														14		
Jueves		Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9						14		
		Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3					9						14		
		Guarnición	Lechuga iceberg														14		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
					1													14
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras														
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14