

Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTA MARIA

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Paella de verduritas	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Sopa de estrellas	Coditos con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil	Jamonicos de pollo al horno	Bacaladilla a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	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 de soja	Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Arroz integral con salsa de tomate	Crema de calabacín	Sopa de ave con fideos	Garbanzos con patata y pollo	Espaguetis aglio-olio
Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Filete de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate	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 de soja	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Paella de verduritas	Macarrones con atún	Alubias con verduras
Rosada al horno	Cinta de lomo a la plancha	Cazón al horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa
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 de soja	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Coditos con tomate	Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Bacaladilla a la plancha
Lechuga iceberg	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
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.

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 Intolerancia a la lactosa

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	ALTRAMUICES	SULFITOS
Intolerancia a la la	la Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
Intolerancia a la la	la Semana 1	Lunes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
Intolerancia a la la	la Semana 1	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Martes	Primero	Crema de verduras														14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Martes	Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
Intolerancia a la la	la Semana 1	Martes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Miércoles	Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
Intolerancia a la la	la Semana 1	Miércoles	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Jueves	Primero	Sopa de estrellas	1								9		11	12		14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Jueves	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	la Semana 1	Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno														14
Intolerancia a la la	la Semana 1	Viernes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
Intolerancia a la la	la Semana 1	Viernes	Segundo	Tortilla francesa			5											
Intolerancia a la la	la Semana 1	Viernes	Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
Intolerancia a la la	la Semana 2	Lunes	Segundo	Tortilla francesa			5											
Intolerancia a la la	la Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Martes	Primero	Crema de calabacín														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Martes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	la Semana 2	Martes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Miércoles	Segundo	Filete de pollo al horno														
Intolerancia a la la	la Semana 2	Miércoles	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Jueves	Segundo	Pechuga de pavo al horno														
Intolerancia a la la	la Semana 2	Jueves	Guarnición	Lechuga y maíz														14
Intolerancia a la la	la Semana 2	Viernes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
Intolerancia a la la	la Semana 2	Viernes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
Intolerancia a la la	la Semana 2	Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Lunes	Segundo	Rosada al horno				4										
Intolerancia a la la	la Semana 3	Lunes	Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Martes	Primero	Crema de calabaza														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Martes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	la Semana 3	Martes	Guarnición	Patata panadera al horno														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
Intolerancia a la la	la Semana 3	Miércoles	Segundo	Cazón al horno				4										
Intolerancia a la la	la Semana 3	Miércoles	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4					9		11			
Intolerancia a la la	la Semana 3	Jueves	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
Intolerancia a la la	la Semana 3	Jueves	Guarnición	Lechuga y maíz														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Viernes	Primero	Alubias con verduras														14
Intolerancia a la la	la Semana 3	Viernes	Segundo	Tortilla francesa			5											
Intolerancia a la la	la Semana 3	Viernes	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	la Semana 4	Lunes	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
Intolerancia a la la	la Semana 4	Martes	Segundo	Tortilla francesa			5											
Intolerancia a la la	la Semana 4	Martes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
Intolerancia a la la	la Semana 4	Miércoles	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Jueves	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
Intolerancia a la la	la Semana 4	Jueves	Segundo	Pechuga de pollo al horno														
Intolerancia a la la	la Semana 4	Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
Intolerancia a la la	la Semana 4	Viernes	Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
Intolerancia a la la	la Semana 4	Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	la Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Martes	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
Intolerancia a la la	la Semana 5	Martes	Segundo	Tortilla francesa			5											
Intolerancia a la la	la Semana 5	Martes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Miércoles	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Miércoles	Segundo	Filete de pollo al horno														
Intolerancia a la la	la Semana 5	Miércoles	Guarnición	Lechuga y maíz														14
Intolerancia a la la	la Semana 5	Jueves	Primero	Arroz con verduras														
Intolerancia a la la	la Semana 5	Jueves	Segundo	Filete de ternera a la plancha														14
Resumen de alergias de la semana 5: no se tiene alérgico a yogur, leche, Lechuga iceberg, no se tiene alérgico a...																		14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a la lactosa

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
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate														14