

Menú Basal

COLEGIO SANTA MARÍA
OCTUBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Crema de verdura con picatostes	Alubias pintas con verduras
			Tortilla francesa	Merluza a la gallega
			Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria
			Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
			Kcal: 505,973 prot (g): 22,11 lip (g): 16,235 hc (g): 69,36	Kcal: 621,088 prot (g): 32,598 lip (g): 11,97 hc (g): 85,579
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana	Lentejas campesinas	Paella marinera	Alubias blancas estofadas	Puré de verduras
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Pavo a la jardinera	Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la gallega
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria		Lechuga y tomate	
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 521,753 prot (g): 23,495 lip (g): 11,734 hc (g): 75,661	Kcal: 709,039 prot (g): 48,257 lip (g): 26,891 hc (g): 63,909	Kcal: 692,7 prot (g): 39,834 lip (g): 20,761 hc (g): 82,887	Kcal: 668,568 prot (g): 21,974 lip (g): 20,015 hc (g): 88,478	#¡VALOR!
12	13	14	15	16
Festivo	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz integral con salsa de tomate
	Cordón bleu de pollo frito	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón al horno con ajo y perejil	Alubias blancas estofadas con verduritas
	Lechuga y zanahoria		Lechuga iceberg	Champiñones salteados con cebolla
	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
	Kcal: 661,077 prot (g): 22,768 lip (g): 34,521 hc (g): 64,044	Kcal: 719,413 prot (g): 28,268 lip (g): 23,716 hc (g): 89,657	Kcal: 545,583 prot (g): 25,8 lip (g): 20,442 hc (g): 59,366	Kcal: 694,888 prot (g): 21,45 lip (g): 11,709 hc (g): 114,663
19	20	21	22	23
Crema de verdura con picatostes	Macarrones integrales gratinados con queso	Alubias blancas estofadas	Arroz tres delicias	Lentejas campesinas
Ragout de ternera con patatas	Boloñesa vegetal	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo al ajillo	Merluza a la gallega
	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 765,44 prot (g): 34,238 lip (g): 35,644 hc (g): 72,143	Kcal: 753,524 prot (g): 31,286 lip (g): 16,782 hc (g): 115,872	Kcal: 660,968 prot (g): 22,054 lip (g): 20,175 hc (g): 84,878	Kcal: 747,564 prot (g): 40,517 lip (g): 26,108 hc (g): 85,358	Kcal: 587,888 prot (g): 34,519 lip (g): 9,07 hc (g): 85,598
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas al ajillo	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras
Revuelto de huevo con tomate	Contramuslo de pollo al horno	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Alubias blancas con calabaza	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg		Zanahoria dado salteada	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan integral y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 619,221 prot (g): 29,064 lip (g): 20,779 hc (g): 73,129	Kcal: 522,237 prot (g): 37,348 lip (g): 26,037 hc (g): 31,042	Kcal: 719,413 prot (g): 28,268 lip (g): 23,716 hc (g): 89,657	Kcal: 724,005 prot (g): 20,036 lip (g): 11,359 hc (g): 124,832	Kcal: 474,198 prot (g): 26,485 lip (g): 11,738 hc (g): 61,964

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...	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.

Pan blanco/integral: gluten: Fruta fresca: no contiene alérgenos: Yogur: leche

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	ALTRAMUZES	SULTOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14