

Menú Hipocalórica / baja en grasa / baja en colesterol

COLEGIO SANTA MARÍA

SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
			Alubias con calabaza Fajitas rellenas de verduras - Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Tomate asado Pan y fruta fresca
14	15	16	17	18
Sopa de cocido con fideos Salmón al papillote 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	Sopa de cocido con fideos Pechuga de pollo al horno - Pan y yogur desnatado natural	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca
21	22	23	24	25
Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Alubias con verduras Albóndigas de ternera en salsa verde Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Tomate asado Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur desnatado natural	Coditos aglio-olio Taco de verduritas con queso - Pan y fruta fresca
28	29	30	01	02
Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Pechuga de pollo al horno - Pan y yogur desnatado natural	Macarrones con pavo Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca		
05	06	07	08	09



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 Hipocalórica / baja en grasa / b

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / baja	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con pavo	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa verde	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1								9	10				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
Hipocalórica / baja	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Salmón al papillote				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		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											
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa verde	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Taco de verduritas con queso	1	2							9	10				14
			Guarnición	-														
Hipocalórica / baja	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones con pavo	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Crema de leche: no contiene alérgenos; Queso: no contiene alérgenos; Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / baja en grasa / b

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
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate asado														