

Menú Sin Huevo

COLEGIO SANTA MARÍA

SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
			Coditos napolitana Garbanzos salteados Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa - Pan y fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan y fruta fresca	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón - Pan integral y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca	Judías verdes con patatas al ajoarriero Jamoncitos de pollo al horno Lechuga iceberg Pan y yogur natural	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan y fruta fresca
21	22	23	24	25
Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan integral y fruta fresca	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias con verduras - Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca
28	29	30	01	02
Macarrones con tomate Tortilla francesa Patata panadera al horno Pan integral y fruta fresca	Guisantes salteados con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos con patatas - Pan integral 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

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; **Pechuga y tomate**: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo

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	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega					4									14
			Guarnición	-														