

Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTA MARÍA

OCTUBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Macarrones con tomate	Guisantes salteados con jamón serrano	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes	Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patatas	Tortilla francesa	Merluza a la gallega
Patata panadera al horno	Lechuga y tomate	-	Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana	Lentejas campesinas	Paella marinera	Alubias blancas estofadas	Puré de verduras
Bacalao al horno	Jamoncitos 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 de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
12	13	14	15	16
Festivo	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos integrales	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz integral con salsa de tomate
	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patatas	Salmón al horno con ajo y perejil	Alubias blancas estofadas con verduritas
	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg	-
	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
19	20	21	22	23
Crema de verdura con picatostes	Macarrones integrales napolitana	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Lentejas campesinas
Ragout de ternera con patatas	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al ajillo	Merluza a la gallega
-	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
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	Filete de pollo al horno	Garbanzos con patatas	Alubias con calabaza	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	-	-	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan integral y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia a la la	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
Intolerancia a la la	Semana 1	Lunes	Segundo	Tortilla francesa			3											
Intolerancia a la la	Semana 1	Lunes	Guarnición	Patata panadera al horno														14
Intolerancia a la la	Semana 1	Martes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
Intolerancia a la la	Semana 1	Martes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Intolerancia a la la	Semana 1	Martes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	Semana 1	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales														
Intolerancia a la la	Semana 1	Miércoles	Segundo	Garbanzos con patatas														14
Intolerancia a la la	Semana 1	Miércoles	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 1	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes	1													14
Intolerancia a la la	Semana 1	Jueves	Segundo	Tortilla francesa			3											
Intolerancia a la la	Semana 1	Jueves	Guarnición	Tomate aliñado														14
Intolerancia a la la	Semana 1	Viernes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
Intolerancia a la la	Semana 1	Viernes	Segundo	Merluza a la gallega				4										14
Intolerancia a la la	Semana 1	Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Intolerancia a la la	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana														
Intolerancia a la la	Semana 2	Lunes	Segundo	Bacalao al horno				4										
Intolerancia a la la	Semana 2	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	Semana 2	Martes	Primero	Lentejas campesinas														
Intolerancia a la la	Semana 2	Martes	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro														
Intolerancia a la la	Semana 2	Martes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Intolerancia a la la	Semana 2	Miércoles	Primero	Paella marinera				4	5	6								14
Intolerancia a la la	Semana 2	Miércoles	Segundo	Pavo a la jardinera														
Intolerancia a la la	Semana 2	Miércoles	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 2	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
Intolerancia a la la	Semana 2	Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
Intolerancia a la la	Semana 2	Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	Semana 2	Viernes	Primero	Puré de verduras														
Intolerancia a la la	Semana 2	Viernes	Segundo	Merluza a la gallega				4										14
Intolerancia a la la	Semana 2	Viernes	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
Intolerancia a la la	Semana 3	Lunes	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
Intolerancia a la la	Semana 3	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Martes	Primero	Crema de verduras														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Martes	Segundo	Pechuga de pavo al horno														
Intolerancia a la la	Semana 3	Martes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales														
Intolerancia a la la	Semana 3	Miércoles	Segundo	Garbanzos con patatas														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Miércoles	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 3	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Jueves	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
Intolerancia a la la	Semana 3	Jueves	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
Intolerancia a la la	Semana 3	Viernes	Segundo	Alubias blancas estofadas con verduritas														
Intolerancia a la la	Semana 3	Viernes	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes	1													14
Intolerancia a la la	Semana 4	Lunes	Segundo	Ragout de ternera con patatas														14
Intolerancia a la la	Semana 4	Lunes	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 4	Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana														
Intolerancia a la la	Semana 4	Martes	Segundo	Bacalao al horno				4										
Intolerancia a la la	Semana 4	Martes	Guarnición	Lechuga y remolacha														14
Intolerancia a la la	Semana 4	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
Intolerancia a la la	Semana 4	Miércoles	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
Intolerancia a la la	Semana 4	Miércoles	Guarnición	Lechuga y tomate														14
Intolerancia a la la	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
Intolerancia a la la	Semana 4	Jueves	Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo														
Intolerancia a la la	Semana 4	Jueves	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas campesinas														
Intolerancia a la la	Semana 4	Viernes	Segundo	Merluza a la gallega				4										14
Intolerancia a la la	Semana 4	Viernes	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas														
Intolerancia a la la	Semana 5	Lunes	Segundo	Revuelto de huevo con tomate														
Intolerancia a la la	Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga y maíz														14
Intolerancia a la la	Semana 5	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
Intolerancia a la la	Semana 5	Martes	Segundo	Filete de pollo al horno														
Intolerancia a la la	Semana 5	Martes	Guarnición	Lechuga iceberg														14
Intolerancia a la la	Semana 5	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales														
Intolerancia a la la	Semana 5	Miércoles	Segundo	Garbanzos con patatas														14
Intolerancia a la la	Semana 5	Miércoles	Guarnición	-														
Intolerancia a la la	Semana 5	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
Intolerancia a la la	Semana 5	Jueves	Segundo	Alubias con calabaza														

Pan blanco: no contiene alérgenos. Yogur de soja: no contiene alérgenos. Leche: Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Primero	Crema de verduras														14
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
Intolerancia a la lactosa	Semana 5	Viernes	Guarnición	Lechuga iceberg														14