

Menú Sin legumbres y leguminosas

COLEGIO SANTA MARÍA

SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
			Arroz hervido con zanahoria Bacalao al horno con pisto - Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Patata, zanahoria y puerro al vapor 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	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo al horno - Pan y yogur natural	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria Magra a la plancha - Pan y fruta fresca	Arroz con zanahoria y calabacín Gallo en adobo de limón frito Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca
28	29	30	01	02
Macarrones con tomate Huevos al horno con tomate Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha - Pan y fruta fresca	Patatas con tomate al gratén 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 Sin legumbres y leguminosas

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	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres y leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza, calabacín y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Martes	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Patatas con tomate al gratén		2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Arroz hervido con zanahoria														
			Segundo	Bacalao al horno con pisto				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor														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	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con hierbas pro														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Huevos al horno con tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas con tomate al gratén		2	3						9					14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Acelgas salteadas con patatas y zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo con mostaza a la miel			3						9		11			14
			Guarnición	Berenjena a la plancha														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													14
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes														
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Manzana: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres y leguminosas

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	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Guiso de patatas con pollo														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14