

Menú Basal

COLEGIO SANTA MARÍA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de verduras	Arroz a la milanesa	Macarrones integrales napolitana	Alubias blancas estofadas
	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Boloñesa vegetal	Salmón en salsa
	Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate	
	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
	#¡VALOR!	Kcal: 700,409 prot (g): 35,893 lip (g): 23,668 hc (g): 81,421	Kcal: 753,431 prot (g): 27,601 lip (g): 13,622 hc (g): 125,312	Kcal: 619,68 prot (g): 31,127 lip (g): 18,697 hc (g): 72,539
09	10	11	12	13
Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes con patatas al ajoarriero	Lentejas estofadas con verduras
Albóndigas con tomate	Garbanzos estofados	Jamoncitos de pollo al limón	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa verde
Patatas dado	Lechuga y zanahoria		Lechuga iceberg	Lechuga y maíz
Pan y fruta fresca	Pan integral y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 665,751 prot (g): 18,962 lip (g): 27,781 hc (g): 80,565	Kcal: 698,555 prot (g): 23,906 lip (g): 16,281 hc (g): 106,624	Kcal: 647,557 prot (g): 35,655 lip (g): 20,888 hc (g): 75,014	Kcal: 549,833 prot (g): 16,112 lip (g): 18,803 hc (g): 72,329	Kcal: 582,95 prot (g): 35,119 lip (g): 12,228 hc (g): 76,524
16	17	18	19	20
Pisto de verduras	Macarrones integrales con salsa de tomate	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria	Lentejas estofadas con verduras	Potaje de garbanzos
Cerdo a la jardinera con patatas	Alubias con verduritas	Jamoncitos de pollo al ajillo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao
		Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 499,938 prot (g): 33,222 lip (g): 17,993 hc (g): 46,908	Kcal: 634,038 prot (g): 23,083 lip (g): 11,731 hc (g): 100,66	Kcal: 712,14 prot (g): 36,588 lip (g): 23,52 hc (g): 83,853	Kcal: 664,608 prot (g): 24,982 lip (g): 19,521 hc (g): 89,344	Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953
23	24	25	26	27
Sopa de cocido con fideos integrales	Guisantes salteados con jamón serrano	Macarrones con tomate	Crema de verdura con picatostes	Alubias pintas con verduras
Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Hamburguesa a la plancha	Pizza de jamón york	Tortilla francesa	Merluza a la gallega
	Lechuga y tomate		Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria
Pan integral y helado vasito	Pan y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 799,485 prot (g): 30,675 lip (g): 30,712 hc (g): 92,855	Kcal: 674,02 prot (g): 33,957 lip (g): 25,694 hc (g): 50,594	Kcal: 757,036 prot (g): 23,989 lip (g): 16,984 hc (g): 122,223	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
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana				
Bacalao al horno				
Lechuga y tomate				
Pan integral y fruta fresca				
Kcal: 521,753 prot (g): 23,495 lip (g): 11,734 hc (g): 75,661				

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

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con calabacín y zanah														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Salmón en salsa				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos estofados														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate									9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas al ajoarriero														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras														
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate									9					
			Segundo	Alubias con verduritas														14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1		3											14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Skipper de bacalao														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, z	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1							9			11			
			Segundo	Pizza de jamón york	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Paella marinera				4	5	6								14
			Segundo	Pavo a la jardinera														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega					4									14
			Guarnición	0														