

Menú Hipocalórica / baja en grasa / baja en colesterol

COLEGIO SANTA MARÍA
NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Alubias con calabaza	Lentejas con verduras
	Merluza con tomate y cebolla	Lomo adobado al horno	Fajitas rellenas de verduras	Tortilla francesa
	Tomate asado	Zanahoria fresca rallada	-	Tomate asado
	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos	Paella mixta
Salmón al papillote	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, tomate y cebolla	Patatas asadas	-	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Paella mixta	Alubias con verduras	Lentejas con verduras	Lentejas con verduras	Coditos aglio-olio
Merluza al horno con ajo y perejil	Albóndigas de ternera en salsa verde	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla francesa	Taco de verduritas con queso
Lechuga, tomate y pepino	Lechuga, tomate y pepino	Lechuga, maíz y aceitunas	Tomate asado	-
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Macarrones con pavo	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate	Pasta integral con tomate	Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y aceitunas	-	Ensalada de tomate	Calabacín asado	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y yogur desnatado natural	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
30	01	02	03	04
Lentejas con verduras				
Pechuga de pollo al horno				
Lechuga, tomate y pepino				
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 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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Hipocalórica / baja	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con pavo	1								9		11				
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa verde	1	2	3					9							
			Guarnición	Calabacín asado															
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1														
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla					4										
			Guarnición	Tomate asado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3							9					
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada															
	Jueves	Primero	Alubias con calabaza																
		Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1									9	10					
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Tomate asado																
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Salmón al papillote				4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla															
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas asadas															
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Paella mixta						5	6									
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
Guarnición		Lechuga, tomate y pepino																	
Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta						5	6									
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																
	Martes	Primero	Alubias con verduras																
		Segundo	Albóndigas de ternera en salsa verde	1	2	3							9						
		Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc																
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																
Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																
	Segundo	Tortilla francesa			3														
	Guarnición	Tomate asado																	
Viernes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9		11					
	Segundo	Taco de verduritas con queso	1	2								9	10						
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con pavo	1								9		11					
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																
Jueves	Primero	Pasta integral con tomate	1									9		11					
	Segundo	Filete de pollo al horno																	
	Guarnición	Calabacín asado																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
	Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																
	Martes	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc																
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																
	Miércoles	Primero	Paella mixta						5	6									
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																
Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3							9							
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
	Guarnición	Pechuga de pollo al horno																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																	
	Guarnición	Lechuga, tomate y pepino																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Crema de leche: leche; Pechuga de pollo, jamón york, Jamoncitos de pollo: pollo; Yogur de soja: soja.

Pan blanco/Integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur, leche, Pechuga de pollo y jamón york: 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	Tomate asado														