

Menú Sin Frutos Secos

COLEGIO SANTA MARÍA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Espaguetis con tomate	Macarrones integrales al queso	Alubias con calabaza	Arroz con salsa de tomate
	Merluza con tomate y cebolla	Filete de pollo al horno	Fajitas rellenas de verduras	Bacaladilla a la plancha
	Lechuga y tomate	Calabacín asado	-	Lechuga y tomate
	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	Patatas estofadas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis con tomate	Paella mixta
Cinta de lomo a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas asadas	Lechuga, tomate y cebolla	-	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Paella mixta	Alubias con verduras	Arroz integral tres delicias	Lentejas con verduras	Coditos al queso
Merluza al horno con ajo y perejil	Albóndigas en salsa verde	Gallo en adobo de limón frito	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Taco de verduritas con queso
Lechuga, tomate y pepino	-	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga y aceitunas
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Macarrones con tomate	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	Potaje de alubias blancas	Crema de calabacín con picatostes
Huevos con bechamel gratinados	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo con mostaza a la miel	Salchichas a la plancha
Ensalada de tomate	-	Lechuga y aceitunas	Menestra de verduras al vapor	Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
30	01	02	03	04
Lentejas con verduras				
Cocido completo				
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 Sin Frutos Secos

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	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin Frutos Secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			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	Macarrones integrales al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Fajitas rellenas de verduras	1								9	10				14
			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 cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														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	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Gallo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro														
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Taco de verduritas con queso	1	2							9	10				14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Huevos con bechamel gratinados	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas														14
			Segundo	Pechuga de pollo con mostaza a la miel			3						9		11			14
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													14
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11			
			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	Jamoncitos 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 Frutos Secos

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	Garbanzos con patatas y calabaza														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14