

Menú Sin legumbres y leguminosas

COLEGIO SANTA MARÍA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Espaguetis con tomate	Patatas con tomate al gratén	Arroz hervido con zanahoria	Arroz con salsa de tomate
	Merluza con tomate y cebolla	Filete de pollo al horno	Bacalao al horno con pisto	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 ave con arroz	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Arroz con salsa de tomate	Espaguetis con tomate	Arroz con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	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
Arroz con zanahoria y calabacín	Arroz salteado con zanahoria	Arroz con zanahoria y calabacín	Patata, zanahoria y cebolla al vapor	Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con ajo y perejil	Magra a la plancha	Gallo en adobo de limón frito	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla francesa
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	Patatas con tomate al gratén	Acelgas salteadas con patatas y zanahoria	Crema de calabacín con picatostes
Huevos al horno con tomate	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo con mostaza a la miel	Magra a la plancha
Ensalada de tomate	-	Lechuga y aceitunas	Berenjena a la plancha	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
Patata con zanahoria, calabacín y calabaza				
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 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	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														
			Guarnición	Patatas asadas														

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