Menú Sin Pescado

COLEGIO SANTA MARÍA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Espaguetis con tomate Tortilla francesa Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Macarrones integrales al queso Filete de pollo al horno Calabacín asado Pan y yogur natural	Alubias con calabaza Fajitas rellenas de verduras - Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla a la plancha Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Sopa de cocido con fideos Cinta de lomo a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras 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 Cocido completo - Pan y yogur natural	Paella mixta Tortilla francesa Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
Paella mixta Tortilla francesa Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca	Alubias con verduras Albóndigas en salsa verde - Pan y fruta fresca	Arroz integral tres delícias Huevos al horno con tomate Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur natural	Coditos al queso Taco de verduritas con queso Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Macarrones con tomate Huevos con bechamel gratinados Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha - Pan y fruta fresca	Macarrones boloñesa Pechuga de pollo al horno Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca	Potaje de alubias blancas Pechuga de pollo con mostaza a la miel Menestra de verduras al vapor Pan y yogur natural	Crema de calabacín con picatostes Salchichas a la plancha Lechuga, zanahoria y maíz 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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

alcil restauración

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Pescado

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
Sin Pescado	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	Tortilla francesa			3											
			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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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 delícias	1	2	3						9					14
			Segundo	Huevos al horno con tomate			3											
			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	Pechuga de pollo al horno														
			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	Pollo con tomate														
			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														
			Guarnición	Manzana asada														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Pescado

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	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabaza														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

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