Menú Basal

COLEGIO SANTA MARÍA

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan y yogur natural Kcal: 709,039 prot (g): 48,257 lip (g): 26,891 hc (g): 63,909	Paella marinera Pavo a la jardinera Pan integral y fruta fresca Kcal: 692,7 prot (g): 39,834 lip (g): 20,761 hc (g): 82,887	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal: 668,568 prot (g): 21,974 lip (g): 20,015 hc (g): 88,478	Puré de verduras Merluza a la gallega Pan y fruta fresca Kcal: 533,464 prot (g): 25,393 lip (g): 10,437 hc (g): 79,082
07	08	09	10	11
		Crema de verduras Cordón bleu de pollo frito Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca Kcal: 652,705 prot (g): 19,151 lip (g): 31,515 hc (g): 69,746	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan y fruta fresca Kcal: 545,583 prot (g): 25,8 lip (g): 20,442 hc (g): 59,366	Arroz con salsa de tomate Alubias blancas estofadas con verduritas Champiñones salteados con cebolla Pan y fruta fresca Kcal: 709,888 prot (g): 20,95 lip (g): 11,059 hc (g): 120,963
14	15	16	17	18
Crema de verdura con picatostes Ragout de ternera con patatas Pan integral y fruta fresca Kcal: 765,44 prot (g): 34,238 lip (g): 35,644 hc (g): 72,143	Macarrones integrales gratinados con queso Boloñesa vegetal Lechuga y remolacha Pan y yogur natural Kcal: 753,524 prot (g): 31,286 lip (g): 16,782 hc (g): 115,872	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga iceberg Pan integral y fruta fresca Kcal: 739,964 prot (g): 40,597 lip (g): 26,268 hc (g): 81,758	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal: 668,568 prot (g): 21,974 lip (g): 20,015 hc (g): 88,478	Lentejas campesinas Merluza a la gallega Pan y fruta fresca Kcal: 587,888 prot (g): 34,519 lip (g): 9,07 hc (g): 85,598
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas Revuelto de huevo con tomate Lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 619,221 prot (g): 29,064 lip (g): 20,779 hc (g): 73,129	Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan integral y yogur natural Kcal: 695,115 prot (g): 25,408 lip (g): 26,773 hc (g): 66,05			
28	29	30	31	01

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 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

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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana	1	2	3						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 pr														
			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									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Puré de verduras	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, z	1								9		11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduritas			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes	1													14
			Segundo	Ragout de ternera con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados con queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Boloñesa vegetal														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo	1													14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Merluza a la gallega														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo con tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9					14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, z	1								9		11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias blancas con calabaza														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con calabacín y zanah	1							8	9	10	11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Puré de verduras	1	2	3						9					14
			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	2	3						9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14

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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas									9					
			Segundo	Salmón en salsa				4										
			Guarnición	0														

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