Menú Intolerancia a la lactosa

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 de soja	Paella marinera Pavo a la jardinera - Pan integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Puré de verduras Merluza a la gallega - Pan y fruta fresca
07	08	09	10	11
		Crema de verduras Pechuga de pavo al horno Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Alubias blancas estofadas con verduritas - Pan y fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de verdura con picatostes Ragout de ternera con patatas - Pan integral y fruta fresca	Macarrones integrales napolitana Bacalao al horno Lechuga y remolacha Pan y yogur de soja	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga iceberg Pan integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Lentejas campesinas Merluza a la gallega - Pan y fruta fresca
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas Revuelto de huevo con tomate Lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Sopa de cocido con fideos integrales Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan integral y yogur de soja			
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.



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 Intolerancia a la lactosa

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
Intolerancia a la la	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 pro														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Paella marinera				4	5	6								14
			Segundo	Pavo a la jardinera														
			Guarnición	-														
		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	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9					14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			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	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes	1													14
			Segundo	Ragout de ternera con patatas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana	1	2	3						9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			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				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo con tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9					14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Alubias con calabaza														
			Guarnición	-														
		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	Jamoncitos 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 con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a la lactosa

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	-														

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