

Menú Sin Frutos secos, jud verdes, alubias, melocotón ni melón

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Espirales integrales con tomate y queso Merluza a la andaluza Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca permitida	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca permitida	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca permitida	Sopa de cocido con fideos Filete ruso Patatas fritas Pan y yogur natural	Arroz salteado con champiñones Cazón a la romana Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca permitida
08 FESTIVO	09 Garbanzos con patatas Albóndigas en salsa verde -	10 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca permitida	11 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur natural	12 Coditos al queso Tortilla de patata Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca permitida
15 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca permitida	16 Sopa de cocido con fideos Ragout de pollo Zanahoria dado salteada Pan y fruta fresca permitida	17 Macarrones boloñesa Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca permitida	18 Guisantes con zanahoria Salchichas a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural	19 Crema de calabacín con picatostes Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta fresca permitida
22 Sopa de pasta con huevo y jamón picado Albóndigas en salsa verde -	23  VACACIONES	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02

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.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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

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	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo
	> Pescado
	> Fruta
	> Lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Frutos secos, jud verdes, a

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	GLOUTEN	LECHE	NUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUECES	SULFITOS
Sin Frutos secos, j Semana 1		Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y queso	1	2													
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11		
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6				9					14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cazón a la romana	1	2	3	4	5	6				9					14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14
Semana 2		Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1														14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha															14
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas															14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Viernes	Primero	Coditos al queso	1	2	3							9	10	11	12		
			Segundo	Tortilla de patata		3													14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Ragout de pollo	1														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		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	Guisantes con zanahoria															
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1														14
			Segundo	Bacalao al horno			4												
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															14
Semana 4		Lunes	Primero	Sopa de pasta con huevo y jamón picado	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Huevos fritos			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Calamares a la andaluza	1									5					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Guisantes salteados con jamón york	1	2	3							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.															
			Guarnición	Manzana asada															
		Viernes	Primero	Garbanzos con espinacas															14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate			4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 5		Lunes	Primero	Crema de hortalizas															14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, tomate y atún										4					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata			3												14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria															14