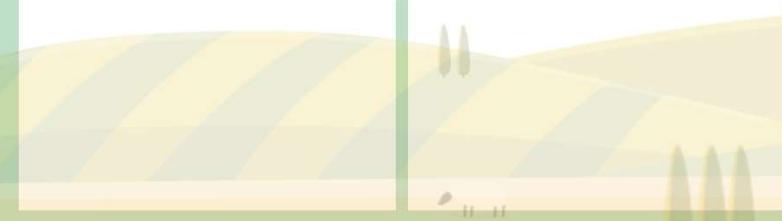
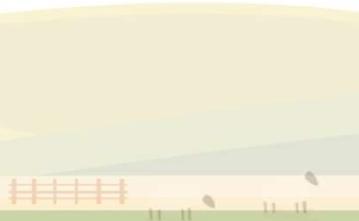
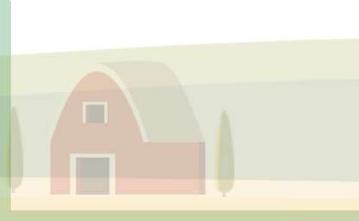
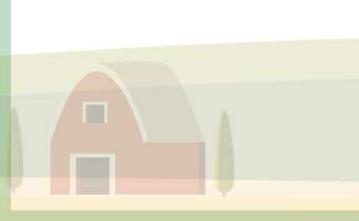


## Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD  
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca	Crema de calabaza Filete de pollo al horno Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural	Paella de verduritas Cazón al horno Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca
<b>FESTIVO</b>	Alubias con verduras Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan y fruta fresca	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha 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	Brócoli salteado con zanahoria Bacalao al horno con ajo y perejil Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno Salteado campestre Pan y fruta fresca	Pisto de verduras con patata Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca	Potaje de alubias blancas Magra a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural	Crema de calabacín con picatostes Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan y fruta fresca	 VACACIONES		 NAVIDAD	
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	> carne
carne	> Huevo
	> Pescado
	> Fruta
	> Lácteos

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS
Sin huevo, soja, ni Semana 1		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14	
			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	Filete de pollo al horno														14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														14	
			Segundo	Cazón al horno			4											14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14	
		Martes	Primero	Alubias con verduras														14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14	
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														14	
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil			4											14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12	14	14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Salteado campestre														14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas														14	
			Segundo	Magra a la plancha														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													14	
			Segundo	Bacalao al horno			4											14	
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14	
Semana 4		Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12	14	14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14	
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Filete de pollo al horno														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil			5											14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes al ajillo														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														14	
			Guarnición	Manzana asada														14	
		Viernes	Primero	Garbanzos con espinacas														14	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate			4											14	
			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	Alubias pintas con calabaza y patata														14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y atún			4											14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12	14	14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Filete de pollo al horno														14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	