

Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD

DICIEMBRE 2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 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 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| FESTIVO | 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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

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