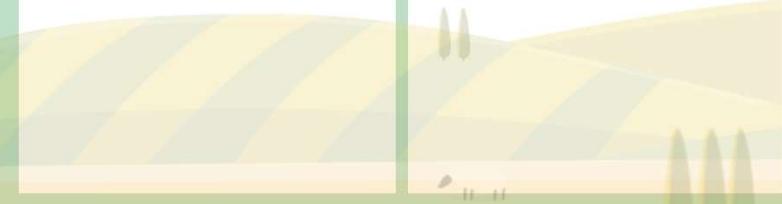
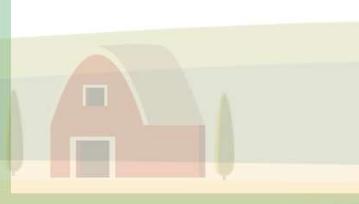


Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Pasta integral con tomate	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduritas
Merluza a la andaluza	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete de ternera a la plancha	Cazón al horno
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga y zanahoria	Lechuga, tomate y cebolla	Patatas fritas	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
08	09	10	11	12
FESTIVO	Alubias con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín	Lentejas con verduras	Coditos con tomate
	Filete de ternera a la plancha	Merluza en adobo de limón frito	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla de patata
	Guisantes salteados con cebolla	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, maíz y aceitunas
	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Macarrones con tomate	Potaje de alubias blancas	Crema de calabacín con picatostes
Cinta de lomo a la plancha	Ragout de pollo	Filete de merluza a la plancha	Magra a la plancha	Bacalao al horno
Ensalada de tomate	Salteado campestre	Lechuga y aceitunas	Patatas fritas	Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de pasta con huevo y jamón picado	 VACACIONES		 NAVIDAD	
Filete de ternera a la plancha				
Guisantes salteados con cebolla				
Pan y fruta fresca				
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 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	API	ALTRANUECES	SULFITOS
Intolerancia a la la Semana 1		Lunes	Primero	Pasta integral con tomate	1														
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4									11		
			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 de ternera a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Cazón al horno			4												
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14	
		Martes	Primero	Alubias con verduras															14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1		4							10	11				14
			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 con tomate	1									9		11			
			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	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas														14	
			Segundo	Magra a la plancha															
			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		3							9		11	12		14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		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 plancha con ajo y perejil				5										14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes al ajillo															
			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												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata															
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			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	