

Menú Basal

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espirales integrales con tomate y queso Filete de merluza empanado Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 675,673 prot (g): 22,683 lip (g): 21,569 hc (g): 94,215	02 Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 617,226 prot (g): 33,549 lip (g): 20,086 hc (g): 70,664	03 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca Kcal: 526,498 prot (g): 13,592 lip (g): 18,693 hc (g): 70,086	04 Sopa de cocido con fideos Filete ruso Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 682,235 prot (g): 25,778 lip (g): 25,785 hc (g): 79,725	05 Paella mixta Cazón a la romana Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca Kcal: 750,35 prot (g): 28,599 lip (g): 23,569 hc (g): 103,495
08 FESTIVO	09 Alubias blancas con verduras Albóndigas en salsa verde 0 Pan y fruta fresca Kcal: 691,975 prot (g): 26,093 lip (g): 22,344 hc (g): 86,928	10 Arroz a la milanesa Merluza en adobo de limón frito Ensalada mixta Pan y fruta fresca Kcal: 718,734 prot (g): 32,474 lip (g): 22,221 hc (g): 93,385	11 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur natural Kcal: 722,419 prot (g): 48,403 lip (g): 28,027 hc (g): 64,417	12 Coditos al queso Tortilla de patata Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 818,105 prot (g): 30,401 lip (g): 35,501 hc (g): 90,486
15 Arroz integral a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca Kcal: 695,909 prot (g): 36,227 lip (g): 24,108 hc (g): 79,574	16 Sopa de cocido con fideos Ragout de pollo Salteado campestre Pan y fruta fresca Kcal: 593,428 prot (g): 28,539 lip (g): 20,707 hc (g): 69,014	17 Macarrones boloñesa Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 612,934 prot (g): 29,722 lip (g): 18,445 hc (g): 78,376	18 Alubias blancas con verduras Salchichas a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 830,659 prot (g): 33,714 lip (g): 37,434 hc (g): 81,367	19 Crema de calabacín con picatostes Bacalao al horno Ensalada mixta Pan y fruta fresca Kcal: 504,754 prot (g): 24,644 lip (g): 15,549 hc (g): 62,577
22 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa verde 0 Pan y fruta fresca Kcal: 647,175 prot (g): 27,933 lip (g): 23,55 hc (g): 77,295	23 Arroz con salsa de tomate Huevos fritos Patatas fritas Pan y fruta fresca Kcal: 726,686 prot (g): 19,739 lip (g): 27,285 hc (g): 97,335	24 Lentejas con verduras Calamares a la andaluza Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 608,1 prot (g): 32,104 lip (g): 16,025 hc (g): 77,719	25 NAVIDAD	26 VACACIONES
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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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	Pescado
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo



Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal										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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	Espirales integrales con tomate y queso	1	2							9		11			14	
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Martes	Primer	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Miércoles	Primer	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14	
		Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14	
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primer	Paella mixta					5	6								14	
			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 sajón a la plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12		14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0														14	
		Miércoles	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4					10	11				14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa	1	2	3							9					14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14	
			Segundo	Ragout de pollo	1													14	
			Guarnición	Salteado campestre														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12		14	
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													14	
			Segundo	Bacalao al horno														14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3							9		11	12		14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Huevos fritos				3										14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Calamares a la andaluza	1									5					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														14	
			Guarnición	Manzana asada														14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de hortalizas															14	
			Segundo	Ternera de mar									4					14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata														14	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y pollo														14	
			Segundo	San jacobio de york	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14	
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9					14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yoghurt: leche.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ALMOJÁVES	SUFRITOS	
					1									9				
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													14
			Segundo	Tortilla de patata		3												14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														