

# Menú Basal

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD  
DICIEMBRE 2025

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

## 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	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
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	Alérgenos												Otros				
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y queso	1	2								9		11					
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			9						14		
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14		
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras															14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			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																	
		Viernes	Primero	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 sajonia 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																	
		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	Jamonicitos de pollo al horno																	
			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																	
			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 boloñesa	1	2	3					9		11					14		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			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																	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1														14		
			Segundo	Bacalao al horno																	
			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																		
	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	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3					9							14			
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb																		
		Guarnición	Manzana asada																		
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos															14			
		Segundo	Merluza en salsa de tomate				4														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14			
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de hortalizas				4											14			
		Segundo	Ternera de mar														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 jacob de york	1	2	3					9							14			
		Guarnición	Ensalada mixta				4											14			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11								
		Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3					9							14			
		Guarnición	Patatas fritas																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

# 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
					1								9		11			14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14