

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 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	> Verdura
carne	> Huevo
	> Pescado
	> carne
	> Verdura
	> Huevo
	> Pescado
	> Fruta
	> lácteos



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	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		1			5	6									14
			Segundo	Cazón a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino															14
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primer	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	Primer	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12			14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9						14
			Guarnición	0															14
		Miércoles	Primer	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	Primer	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Viernes	Primer	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	Semana 3	Lunes	Primer	Arroz integral a la milanesa	1	2	3						9						14
			Segundo																14
			Guarnición																14
		Miércoles	Primer	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11				14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															14
		Jueves	Primer	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12			14
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Viernes	Primer	Crema de calabacín con picatostes	1														14
			Segundo	Bacalao al horno															14
			Guarnición	Ensalada mixta				4											14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primer	Sopa de picadillo	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9						14
			Guarnición	0															14
		Martes	Primer	Arroz con salsa de tomate															14
			Segundo	Huevos fritos				3											14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Miércoles	Primer	Lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Calamares a la andaluza	1									5					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14
		Jueves	Primer	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	Primer	Potaje de garbanzos															14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primer	Crema de hortalizas															14
			Segundo	Ternera de mar									4						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primer	Alubias pintas con calabaza y patata															14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primer	Arroz con verduras y pollo												9			14
			Segundo	San jacobio de york	1	2	3												14
			Guarnición	Ensalada mixta				4											14
		Jueves	Primer	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	SÉSAMO	MOSTAZA	ALMOHUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9			
			Segundo	Tortilla de patata		3										11	14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria													14