

Menú Basal

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 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	03 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	04 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	05 Judías verdes salteadas con jamón york Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas (oregano, tomillo y pimienta) Manzana asada Pan y yogur natural Kcal: 349,186 prot (g): 11,757 lip (g): 7,378 hc (g): 55,829	06 Potaje de garbanzos Rodaja de merluza rebozada Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953
09 Arroz con verduras y pollo San jacobio de york Ensalada mixta Pan y fruta fresca Kcal: 796,154 prot (g): 33,517 lip (g): 27,938 hc (g): 101,799	10 Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca Kcal: 683,828 prot (g): 26,035 lip (g): 20,658 hc (g): 71,16	11 Crema de hortalizas Ternera de mar Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 429,848 prot (g): 22,408 lip (g): 11,279 hc (g): 55,766	12 Sopa de cocido con fideos Salchichas a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 698,865 prot (g): 26,443 lip (g): 33,918 hc (g): 69,375	13 Macarrones con tomate Tortilla de patata Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 666,384 prot (g): 23,338 lip (g): 23,66 hc (g): 86,212
16 Crema de verduras Lomo adobado al horno Zanahoria fresca rallada Pan y fruta fresca Kcal: 491,013 prot (g): 23,668 lip (g): 12,928 hc (g): 66,894	17 Lentejas con verduras Filete de pollo al horno Calabacín asado Pan y fruta fresca Kcal: 674,803 prot (g): 29,067 lip (g): 20,436 hc (g): 87,967	18 Macarrones integrales al queso Varitas de merluza Ensalada Pan y fruta fresca Kcal: 799,583 prot (g): 43,525 lip (g): 31,131 hc (g): 83,231	19 Garbanzos con calabaza y repollo Albóndigas de ternera con tomate Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 877,563 prot (g): 35,136 lip (g): 39,839 hc (g): 85,85	20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 557,339 prot (g): 19,523 lip (g): 15,405 hc (g): 87,047
23 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	24 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	25 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	26 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	27 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
02 	03 	04 	05 	06 

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne
Pescado	> Huevo
Legumbres	> Verdura
carne	> Huevo

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	HONDAZA	ALPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	Lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Calamares a la andaluza	1				5								14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14	
		Martes	Primer	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos fritos		3												
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primer	Sopa de picadillo	1	2	3					9		11	12		14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3					9					14	
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3					9					14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Manzana asada														
		Viernes	Primer	Potaje de garbanzos													14	
			Segundo	Rodaja de merluza rebozada	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primer	Arroz con verduras y pollo														
			Segundo	San jacobio de york	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										
		Martes	Primer	Alubias pintas con calabaza y patata								9						
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3										14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primer	Crema de hortalizas													14	
			Segundo	Ternera de mar				4									14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primer	Macarrones con tomate	1							9		11				
			Segundo	Tortilla de patata		3											14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primer	Crema de verduras													14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada													14	
		Martes	Primer	Lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Rodaja de merluza rebozada	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Miércoles	Primer	Macarrones integrales al queso	1	2	3					9	10	11	12			
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primer	Garbanzos con calabaza y repollo													14	
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primer	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria													14	
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primer	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	Primer	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										14	
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla													14	
		Miércoles	Primer	Patatas estofadas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1							9		11				
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		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 5	Semana 5	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	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	
		Miércoles	Primer	Alubias blancas con verduras	1	2	3							12			14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3					9					14	
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14	

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	SÉSAMO	HOSTALIA	AVO	ALTRAMUCES	SULFITOS
					1	2	3						9	10	11	12		14
		Viernes	Primero	Coditos al queso														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														