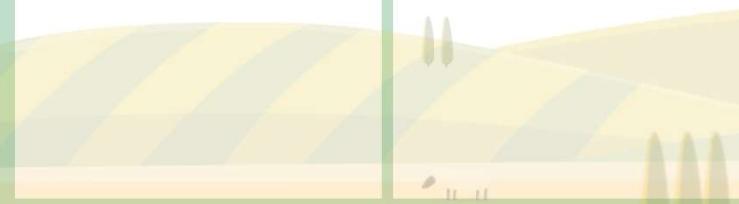
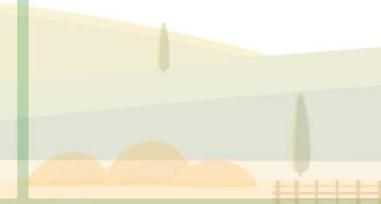
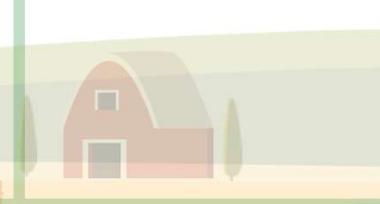


## Menú Basal

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
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	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	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	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	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	10	11	12	13
Arroz con verduras y pollo  San jacob de york  Ensalada mixta  Pan y fruta fresca  Kcal: 796,154 prot (g): 33,517 lip (g): 27,938 hc (g): 101,799	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	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	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	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	17	18	19	20
		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	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	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	24	25	26	27
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	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	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	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	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.

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	ALMENDRAS	ALMENDRAS	SUFLITOS	
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														14	
			Segundo	Huevos fritos		3												14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Miércoles	Primer	Sopa de picadillo	1	2	3				9		11	12				14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3				9							14	
			Guarnición	0														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	Potaje de garbanzos														14	
				Rodaja de merluza rebozada	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
Semana 2	Lunes	Primer	Arroz con verduras y pollo															14	
			Segundo	San jacobio de york	1	2	3				9							14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
		Martes	Primer	Alubias pintas con calabaza y patata							9							14	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3				9							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					14	
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3				9							14	
		Viernes	Guarnición	Patatas fritas														14	
			Primer	Macarrones con tomate	1						9		11					14	
			Segundo	Tortilla de patata		3												14	
		Guarnición	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					14
			Segundo	Filete de pollo al horno														14	
			Guarnición	Calabacín asado														14	
	Jueves	Primer	Garbanzos con calabaza y repollo															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3				9							14	
		Viernes	Guarnición	Patatas fritas														14	
			Primer	Arroz con salsa de tomate														14	
			Segundo	Tortilla francesa														14	
		Guarnición	Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
Semana 4	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	
		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	Primer	Sopa de cocido con fideos	1							9		11					14	
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6		9						14	
		Viernes	Guarnición	Patatas fritas														14	
			Primer	Paella mixta					5	6								14	
			Segundo	Cazón a la romana	1	2	3	4	5	6		9						14	
		Guarnición	Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
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	
		Jueves	Guarnición	0														14	
			Primer	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14	
		Guarnición	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	ALPINO	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														