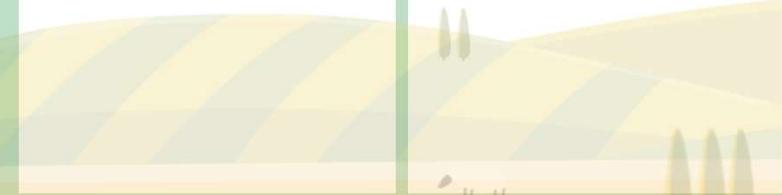
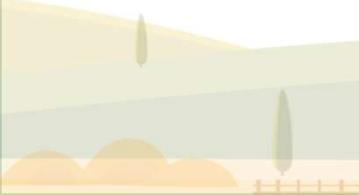


Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas con verduras Calamares a la plancha con ajo y perejil Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al horno Patatas fritas Pan y fruta fresca	Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha Guisantes salteados con cebolla Pan y fruta fresca	Judías verdes al ajillo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Manzana asada Pan y yogur natural	Garbanzos con espinacas Merluza con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca
09	10	11	12	13
Arroz con verduras y pollo Cinta de lomo a la plancha Lechuga, tomate y atún Pan y fruta fresca	Alubias pintas con calabaza y patata Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca	Crema de hortalizas Filete de merluza a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno Patatas fritas Pan y yogur natural	Patatas estofadas con verduras Filete de pollo al horno Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
		Sopa de ave con arroz Varitas de merluza Ensalada Pan y fruta fresca	Garbanzos con calabaza y repollo Filete de ternera con salsa de tomate Patatas fritas Pan y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Crema de calabaza Filete de pollo al horno Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca	Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural	Paella de verduritas Cazón al horno Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca
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
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

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	G	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUECES	SULFITOS
Sin huevo, soja, ni Semana 1		Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil			5											14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Jueves	Primero	Judías verdes al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	Manzana asada															
		Viernes	Primero	Garbanzos con espinacas														14	
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla		4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
Semana 2		Lunes	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, tomate y atún			4											14	
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata															
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14	
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla		4													
			Guarnición	Tomate aliñado														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Calabacín asado															
		Jueves	Primero	Garbanzos con calabaza y repollo														14	
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Cazón al horno		4													
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
Semana 5		Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14	
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
		Miércoles	Primero	Alubias con verduras														14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla															
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil		4													
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	