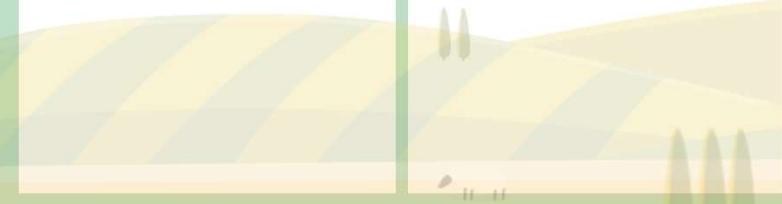
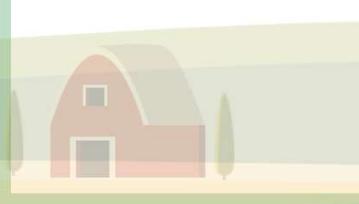


## Menú Intolerancia a la lactosa

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 Huevos fritos Patatas fritas Pan y fruta fresca	Sopa de pasta con huevo y jamón picado 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 de soja	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 cocido con fideos Pechuga de pavo al horno Patatas fritas Pan y yogur de soja	Macarrones con tomate Tortilla de patata Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
16	17	18	19	20
		Macarrones con tomate 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 de soja	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca
23	24	25	26	27
Pasta integral con tomate Merluza a la andaluza Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla 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 cocido con fideos Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y yogur de soja	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	carne
	Huevo
	Pescado
Fruta	Fruta
	lácteos

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a la lactosa

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	L	H	P	M	C	F	S	A	M	O	Al	S
Intolerancia a la la 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	Huevos fritos		3											
			Guarnición	Patatas fritas													
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta con huevo y jamón picado	1		3					9		11	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													14
			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 cocido con fideos	1							9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno													
			Guarnición	Patatas fritas													
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11			
			Segundo	Tortilla de patata		3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria													14
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de verduras													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada													14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1												14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla		4											14
			Guarnición	Tomate aliñado													14
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1							9		11			
			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	Tortilla francesa		3											
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria													14
Semana 4		Lunes	Primero	Pasta integral con tomate	1							9		11			
			Segundo	Merluza a la andaluza	1		4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Martes	Primero	Crema de calabaza													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3											
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla													14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11			
			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													14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha													14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1		4					10	11				14
			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 pcr													
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14
		Viernes	Primero	Coditos con tomate	1							9		11			
			Segundo	Tortilla de patata		3											14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14