

## Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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 verduras 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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.

## 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	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	o	lácteo

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: s