

Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

COLEGIO SANTISIMA
JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz integral con verduras	Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Garbanzos guisados
Lomo asado al horno	Guisantes al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Bacalao a la andaluza
Lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Crema de zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Patatas estofadas con verduras	Sopa de verduras con arroz
Meloso de garbanzos	Bacalao al horno	Pollo al ajillo	Filete de ternera a la plancha	Cazón al horno
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Lentejas con verduras	Crema de hortalizas	Brócoli salteado con zanahoria	Garbanzos con patatas	Arroz con carne y verduras(pisto)
Jamoncitos de pollo al horno	Lomo asado al horno	Judías verdes al ajillo	Filete de pollo al horno	Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
29	30	01	02	03

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.

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLISCOS	CRUSTACEOS	CAGNIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SILETOS
Sin huevo, soja, ni	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Lomo asado al horno														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Guisantes al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados														14
			Segundo	Bacalao a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Meloso de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										14
			Guarnición	Patatas asadas														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz												12		14
			Segundo	Cazón al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Lomo asado al horno														14
			Guarnición	Patatas asadas														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														14
			Segundo	Judías verdes al ajillo														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con carne y verduras(pisto)														14
			Segundo	Salmón a la plancha				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la jardinera	1													14
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Pollo a las finas hierbas														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Meloso de garbanzos														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras														14
			Segundo	Lomo asado al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Ragout de pollo	1													14
			Guarnición	Patatas asadas														14

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