

Menú Intolerancia a la lactosa

COLEGIO SANTISIMA
JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz integral con verduras	Coditos con tomate	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Garbanzos guisados
Lomo asado al horno	Guisantes al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla	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 de soja 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 hortelana
Meloso de garbanzos	Huevo a la plancha	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 de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Lentejas con verduras	Crema de hortalizas	Macarrones con tomate	Garbanzos con patatas	Arroz con carne y verduras(pisto)
Jamoncitos de pollo al horno	Lomo asado al horno	Judías verdes al ajillo	Tortilla francesa	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 de soja 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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



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

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