

Menú Triturado

COLEGIO SANTISIMA
JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de cerdo con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de bacalao con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
Puré de garbanzos con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras y pollo	Puré de ternera con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de lentejas con verduras y merluza	Puré de cerdo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de merluza con verduras	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado					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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de pavo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de ternera con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1				4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de merluza con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de mertuza con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y ternera	1														14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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