

Menú Basal

SANTÍSIMA TRINIDAD
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Crema de calabaza Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 550,953 prot (g): 33,703 lip (g): 20,185 hc (g): 52,831	Sopa de cocido con fideos Porción de merluza Tomate natural Fruta fresca y pan Kcal: 632,948 prot (g): 24,405 lip (g): 10,186 hc (g): 106,447
05	06	07	08	09
Garbanzos con repollo Pechuga de pavo a la plancha Patatas a lo pobre Pan y fruta fresca Kcal: 701,467 prot (g): 43,828 lip (g): 16,66 hc (g): 86,054	Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 565,368 prot (g): 26,157 lip (g): 16,61 hc (g): 71,879	Caldo de pollo con fideos Lomo de Sajonia asado Lechuga y maíz Yogur natural y pan Kcal: 855,438 prot (g): 38,257 lip (g): 25,437 hc (g): 115,218	Arroz meloso con verduras Albóndigas de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 699,096 prot (g): 21,667 lip (g): 29,134 hc (g): 82,349	Crema de zanahoria Ternera de mar Lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal: 449,381 prot (g): 22,664 lip (g): 11,241 hc (g): 59,736
12	13	14	15	16
Festivo	Coditos con tomate Varitas de merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 498,981 prot (g): 13,792 lip (g): 10,941 hc (g): 79,782	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan Kcal: 754,756 prot (g): 49,11 lip (g): 26,79 hc (g): 74,593	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 545,638 prot (g): 19,235 lip (g): 23,122 hc (g): 59,692	Garbanzos guisados Albóndigas de ternera Tomate natural Fruta fresca y pan Kcal: 615,528 prot (g): 31,84 lip (g): 16,629 hc (g): 77,023
19	20	21	22	23
Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 591,858 prot (g): 18,108 lip (g): 12,607 hc (g): 92,826	Arroz integral con salsa de tomate Huevo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan integral Kcal: 709,199 prot (g): 22,092 lip (g): 22,931 hc (g): 98,097	Alubias blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de tomate Yogur natural y pan Kcal: 636,462 prot (g): 36,29 lip (g): 22,788 hc (g): 63,662	Patatas estofadas con verduras Albóndigas de ternera al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 658,626 prot (g): 22,509 lip (g): 29,056 hc (g): 69,254	Caldo de verduras con fideos Cazón marinado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 499,67 prot (g): 23,677 lip (g): 12,402 hc (g): 69,855
26	27	28	29	30
Lentejas con verduras Salchichas frescas a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 718,558 prot (g): 31,258 lip (g): 28,957 hc (g): 77,326	Crema de hortalizas Lomo asado al horno Patatas asadas Fruta fresca y pan integral Kcal: 644,071 prot (g): 34,056 lip (g): 20,258 hc (g): 75,199	Macarrones integrales boloñesa Ragout de Pavo Lechuga y aceitunas Yogur natural y pan Kcal: 624,286 prot (g): 23,301 lip (g): 20,854 hc (g): 80,304	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 756,358 prot (g): 35,957 lip (g): 34,436 hc (g): 72,347	Arroz con carne y verduras Skipper de Merluza Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 398,468 prot (g): 20,423 lip (g): 16,985 hc (g): 38,691

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.

03 Sostenibilidad

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

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	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pollo guisado														
			Guarnición	Patatas asadas														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras														
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Lasaña de tofu y hortalizas	1	2	3				7	8	9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Garbanzos con repollo														14
			Segundo	Pechuga de pavo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas a lo pobre														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate									9					
			Segundo	Lasaña vegetal con garbanzos	1	2	3					8	9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz meloso con verduras														
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Ternera de mar				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Lunes	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Lomo asado al horno														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Guisantes al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria			3											14
			Segundo	Tortilla de patata														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados														14
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Meloso de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Huevo a la plancha			3											
			Guarnición	Patatas asadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Caldo de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Cazón marinado	1	2	3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Salchichas frescas a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Lomo asado al horno														
			Guarnición	Patatas asadas														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Judías verdes al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Cocido de garbanzos	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con carne y verduras														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	