Menú Basal

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 504,219 prot (g): 25,042 lip (g): 15,977 hc (g): 60,161	Sopa casera de cocido con picadillo de huevo cocido Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino) 0 Fruta fresca y pan Kcal: 719,585 prot (g): 24,952 lip (g): 32,924 hc (g): 75,065	Arroz a banda (marisco) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 756,159 prot (g): 33,166 lip (g): 23,093 hc (g): 101,363	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Patatas fritas Yogur y pan Kcal: 619,555 prot (g): 33,576 lip (g): 26,923 hc (g): 58,078
09	10	11	12	13
Crema de coliflor y zanahoria Filete ruso mixto frito Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Kcal: 530,23 prot (g): 23,773 lip (g): 20,249 hc (g): 56,405	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Revuelto de bacalao con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,268 prot (g): 29,678 lip (g): 21,188 hc (g): 63,694	Macarrones integrales en salsa de tomate casera Ragout de pollo al estilo tradicional Patatas a la gallega (pimentón) Fruta fresca y pan Kcal: 654,715 prot (g): 30,392 lip (g): 19,509 hc (g): 85,732	Patatas a la riojana Hamburguesas vegetales con salsa de tomate casera Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 777,862 prot (g): 18,237 lip (g): 37,087 hc (g): 83,552	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 536,179 prot (g): 24,199 lip (g): 13,053 hc (g): 76,865
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa de tomate casera Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan Kcal: 606,462 prot (g): 29,766 lip (g): 16,863 hc (g): 77,704	Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,288 prot (g): 28,751 lip (g): 25,307 hc (g): 64,133	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 498,616 prot (g): 28,786 lip (g): 20,776 hc (g): 45,836	Arroz caldoso con verduras Tiras de pota a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 603,441 prot (g): 15,188 lip (g): 19,428 hc (g): 89,639	Sopa de cocido con picadillo de huevo Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino) 0 Yogur y pan Kcal: 718,536 prot (g): 29,444 lip (g): 33,257 hc (g): 70,807
23	24	25	26	27
Espaguetis aglio-olio con calabacín Falafel de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 813,593 prot (g): 26,113 lip (g): 24,393 hc (g): 118,068	Crema de calabaza y zanahoria asada Magro con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 480,654 prot (g): 25,217 lip (g): 20,21 hc (g): 45,037	Alubias pintas con calabaza Albóndigas en salsa de pimientos Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 693,754 prot (g): 24,417 lip (g): 25,031 hc (g): 84,25	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 606,734 prot (g): 28,649 lip (g): 26,553 hc (g): 59,137	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 615,344 prot (g): 24,274 lip (g): 20,843 hc (g): 81,286
30				
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 506,146 prot (g): 16,553 lip (g): 16,953 hc (g): 64,463				