Menú Basal

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD -SA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan Kcal: 645,009 prot (g): 20,892 lip (g): 27,771 hc (g): 72,274	Arroz a la mexicana Taco de verduras superfood (garbanzo, calabacín, pimiento, lechuga y maíz) Fruta fresca y pan integral Kcal: 596,755 prot (g): 14,945 lip (g): 11,568 hc (g): 103,044	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 547,874 prot (g): 31,983 lip (g): 21,021 hc (g): 53,693	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 720,038 prot (g): 30,146 lip (g): 23,436 hc (g): 90,756
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) Fruta fresca y pan integral Kcal: 553,754 prot (g): 18,161 lip (g): 9,033 hc (g): 93,782	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 661,659 prot (g): 26,44 lip (g): 20,412 hc (g): 90,013	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,149 prot (g): 26,727 lip (g): 17,787 hc (g): 69,047	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 659,653 prot (g): 35,744 lip (g): 24,952 hc (g): 68,925	Patatas estofadas con costillas Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 607,334 prot (g): 32,411 lip (g): 18,338 hc (g): 75,239
16	17	18	19	20
Paella mixta (pollo, marisco) Albóndigas de soja con salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 686,924 prot (g): 19,467 lip (g): 18,902 hc (g): 101,731	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 526,004 prot (g): 29,206 lip (g): 11,682 hc (g): 70,7	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) Fruta fresca y pan integral Kcal: 508,644 prot (g): 29,397 lip (g): 17,675 hc (g): 53,733	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 583,189 prot (g): 28,565 lip (g): 20,816 hc (g): 66,633	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 726,91 prot (g): 31,179 lip (g): 25,649 hc (g): 89,367
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas de temporada con picatostes Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 659,221 prot (g): 30,707 lip (g): 20,344 hc (g): 82,019	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos cocidos con bechamel gratinados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 680,511 prot (g): 30,664 lip (g): 26,051 hc (g): 72,354	Menestra de verduras salteadas Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 504,554 prot (g): 29,787 lip (g): 19,655 hc (g): 49,125	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796	Arroz tres delicias Salmón en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 722,385 prot (g): 35,424 lip (g): 24,448 hc (g): 88,938
30	01	02	03	04
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 767,827 prot (g): 26,283 lip (g): 33,237 hc (g): 81,899				

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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzo, calal	1								9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales (huev	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					14
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas de temporad	1	2							9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	3									12		14
			Segundo	Huevos cocidos con bechamel gratinados	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón en salsa de tomate				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14

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