Menú Basal

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 552,191 prot (g): 28,874 lip (g): 20,166 hc (g): 58,974	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 653,999 prot (g): 32,125 lip (g): 21,585 hc (g): 75,129
05	06	07	08	09
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 542,679 prot (g): 23,463 lip (g): 15,153 hc (g): 73,628	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo Fruta fresca y pan integral Kcal: 519,702 prot (g): 20,682 lip (g): 11,582 hc (g): 75,192	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 621,087 prot (g): 20,405 lip (g): 20,278 hc (g): 66,921	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 634,734 prot (g): 30,862 lip (g): 15,445 hc (g): 90,645
12	13	14	15	16
	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 499,701 prot (g): 22,791 lip (g): 18,694 hc (g): 55,466	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 720,267 prot (g): 24,244 lip (g): 31,072 hc (g): 83,5	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 614,184 prot (g): 31,207 lip (g): 19,526 hc (g): 75,359
19	20	21	22	23
Crema de calabaza y zanahoria Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,776 prot (g): 15,788 lip (g): 30,05 hc (g): 63,263	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 715,969 prot (g): 22,988 lip (g): 21,228 hc (g): 99,291	Sopa de picadillo con huevo cocido Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) Fruta fresca y pan integral Kcal: 547,206 prot (g): 34,75 lip (g): 17,646 hc (g): 58,427	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 622,841 prot (g): 25,601 lip (g): 20,921 hc (g): 81,009	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 687,88 prot (g): 28,604 lip (g): 21,607 hc (g): 88,477
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,476 prot (g): 25,791 lip (g): 27,375 hc (g): 50,703	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	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 503,977 prot (g): 23,448 lip (g): 14,358 hc (g): 64,654	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 542,971 prot (g): 25,734 lip (g): 15,701 hc (g): 70,648	

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.

03 Sostenibilidad

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

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...		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

alcil restauración

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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	3									12		14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	0														
	Semana 2	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 a la andaluza casera	1			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	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y cal														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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