

Menú Basal

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Crema de coliflor	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
		Merluza en salsa verde (guisante)	Albóndigas mixtas con salsa de curry	Tortilla de patata y cebolla horno
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
		Kcal: 548,306 prot (g): 27,175 lip (g): 15,277 hc (g): 68,918	Kcal: 661,382 prot (g): 20,453 lip (g): 27,982 hc (g): 77,55	Kcal: 720,038 prot (g): 30,146 lip (g): 23,436 hc (g): 90,756
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria	Arroz a la milanesa (guisante y magro)	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido)	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)
Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	Salmón en salsa de naranja	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo horno/plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)
Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga
Kcal: 553,754 prot (g): 18,161 lip (g): 9,033 hc (g): 93,782	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
	Kcal: 661,659 prot (g): 26,44 lip (g): 20,412 hc (g): 90,013	Kcal: 557,149 prot (g): 26,727 lip (g): 17,787 hc (g): 69,047	Kcal: 659,653 prot (g): 35,744 lip (g): 24,952 hc (g): 68,925	Kcal: 578,074 prot (g): 30,71 lip (g): 15,281 hc (g): 75,913
21	22	23	24	25
Paella mixta (pollo, marisco)	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla)	Crema de calabacín y queso	Alubias pintas estofadas con bacón	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Albóndigas de soja con salsa de tomate	Merluza al horno con ajo y perejil	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras)	Tortilla francesa horno	Skipper de bacalao frito
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 717,374 prot (g): 19,775 lip (g): 21,959 hc (g): 102,023	Kcal: 526,004 prot (g): 29,206 lip (g): 11,682 hc (g): 70,7	Kcal: 508,644 prot (g): 29,397 lip (g): 17,675 hc (g): 53,733	Kcal: 583,189 prot (g): 28,565 lip (g): 20,816 hc (g): 66,633	Kcal: 726,91 prot (g): 31,179 lip (g): 25,649 hc (g): 89,367
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz tres delicias	Sopa de cocido con fideos integrales		
Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)		
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan integral		
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		
Kcal: 510,867 prot (g): 26,576 lip (g): 19,112 hc (g): 52,827	Kcal: 692,335 prot (g): 27,191 lip (g): 26,414 hc (g): 84,198	Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196		
05	06	07	08	09

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de curry	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado fritas														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 zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevos)	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)														
			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	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla)	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 (merluza)														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 y queso	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 (acelga, judías)														
			Segundo	Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, carne)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: leche.

0

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														