

Menú Triturado

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Puré de verduras con merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo
		-	-	-
		Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
		y	y	y
14	15	16	17	18
Puré de verduras con pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con abadejo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
21	22	23	24	25
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de bacalao con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
28	29	30	01	02
Puré de verduras con pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de verduras con pollo y garbanzos		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
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.

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.

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	o	lácteo

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.

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