

## Menú Basal

### COLEGIO SANTA RITA

NOVIEMBRE 2025

LUNES 03	MARTES	MIÉR <i>CO</i> LES	JUEVES	VIERNES
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas con verduras	Crema de calabaza y zanahoria	Alubias blancas con quinoa	Macarrones ecológicos con tomate
Albóndigas de ternera con verduritas	Merluza en salsa verde	Escalope de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Gallo en salsa de puerros
Pisto de verduras	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Verduras al wok	Lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 810,416 prot (g): 24,9 lip (g): 45,026 hc (g): 69,908	Kcal: 490,967 prot (g): 29,306 lip (g): 12,528 hc (g): 59,821	Kcal: 433,397 prot (g): 23,557 lip (g): 18,618 hc (g): 40,024	Kcal: 550,911 prot (g): 30,056 lip (g): 18,914 hc (g): 60,495	Kcal: 554,806 prot (g): 27,199 lip (g): 14,932 hc (g): 72,516
10	11	12	13	14
Arroz a la zamorana	Lentejas con verduras	Crema de calabacín y zanahoria	Garbanzos con patatas y calabaza	Macarrones integrales con verduras
Tortilla de patata	Caballa en salsa de zanahorias	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha
Lechuga, tomate y aceitunas	Pisto de verduras	Menestra de verduras salteada con jamón serrano	Ensalada de tomate	Patatas dado
Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 778,404 prot (g): 30,04 lip (g): 37,615 hc (g): 77,295	Kcal: 613,94 prot (g): 33,648 lip (g): 22,579 hc (g): 63,305	Kcal: 574,694 prot (g): 39,624 lip (g): 25,078 hc (g): 45,218	Kcal: 486,587 prot (g): 26,041 lip (g): 13,046 hc (g): 59,974	Kcal: 723,008 prot (g): 26,229 lip (g): 34,336 hc (g): 73,495
17	18	1G	20	21
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias con verduras	Pasta integral con tomate	Sopa de cocido	Vichyssoise
Magro de cerdo con tomate	Tortilla francesa con queso	Tortilla francesa con queso Salmón al papillote Coc		Merluza a la vasca
Lechuga, zanahoria y maíz	Lechuga y tomate	Calabacín salteado		Champiñones salteados con ajo y perejil
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 562,2 prot (g): 34,592 lip (g): 24,382 hc (g): 45,165	Kcal: 558,611 prot (g): 28,77 lip (g): 21,506 hc (g): 59,028	Kcal: 556,055 prot (g): 26,924 lip (g): 20,552 hc (g): 61,377	Kcal: 586,806 prot (g): 34,732 lip (g): 23,692 hc (g): 55,034	Kcal: 444,618 prot (g): 25,666 lip (g): 11,027 hc (g): 53,926
24	25	26	27	28
Brócoli salteado con patata y jamón york	Arroz tres delicias	Lentejas con quinoa	Macarrones a la marinera	Garbanzos con patatas
Tortilla de patata	Hamburguesa de ternera al horno	Merluza en salsa de pimientos	Pechuga de pollo al horno	Caballa a la bilbaína
Pisto de verduras	Lechuga y tomate	Lechuga y aceitunas	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral
Kcal: 565,398 prot (g): 26,563 lip (g): 25,453 hc (g): 52,252	Kcal: 624,807 prot (g): 18,735 lip (g): 30,351 hc (g): 75,636	Kcal: 531,537 prot (g): 32,773 lip (g): 15,409 hc (g): 59,767	Kcal: 500,406 prot (g): 29,903 lip (g): 13,111 hc (g): 63,292	Kcal: 597,45 prot (g): 30,86 lip (g): 23,525 hc (g): 59,37
01	02	03	04	05
	A A			

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

# 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.

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## **RECOMENDADOR DE CENAS**



### **SEGUNDOS PLATOS**







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 dia en el comedor.												
	dier gee.	por piass p	Al G Cirio	u busu.	producto	& O dispu	Albinoau.	. La infoli	Aacion aci			≴	cada dia ei	n el come	edor.		47	4
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Z.			OQ	SCOS	cRUSTÁŒOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCA		9	AZA		LTRAMUCES	202
					GLUTEN	2 PECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUST	САСАН	FRUTO	SOJA	SÉSAM	MOSTAZA	APIO	ALTRA	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes		Patatas estofadas con chorizo	0	2	3						9					14
				Albóndigas de ternera con verduritas	0	2	3						9					14
				Pisto de verduras	-													
		Martes		Lentejas con verduras Merluza en salsa verde	0			4										
				Lechuga y tomate														14
		Miércoles		Crema de calabaza y zanahoria														•
		Mici 22		Escalope de pollo al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz													$\overline{}$	14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con quinoa														
				Tortilla francesa			3										_	
				Verduras al wok														
		Viernes		Macarrones ecológicos con tomate	0			_					9		0			
				Gallo en salsa de puerros Lechuga, tomate y zanahoria				4										14
	Semana 2	Lunes		Arroz a la zamorana														
	Эептапа д	Lunes		Tortilla de patata			3											
				Lechuga, tomate y aceitunas				4										14
		Martes		Lentejas con verduras	0													
				Caballa en salsa de zanahorias				4										
				Pisto de verduras													_	
		Miércoles		Crema de calabacín y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pr														
				Menestra de verduras salteada con jamón s														
		Jueves		Garbanzos con patatas y calabaza														
			-	Merluza en salsa de puerros				4										-
				Ensalada de tomate									9		0			14
		Viernes		Macarrones integrales con verduras  Filete de cerdo a la plancha									•		<u> </u>			
			-	Patatas dado														
	Semana 3	Lunes		Judías verdes con patatas salteadas														
		Liter re-		Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras		_												
-				Tortilla francesa con queso		2	3											
				Lechuga y tomate														14
		Miércoles		Pasta integral con tomate	0			-					9		0			
				Salmón al papillote Calabacín salteado				4										
			Guarnición		0													
		Jueves		Lentejas con arroz Jamoncitos de pollo al limón														14
				Lechuga, tomate y aceitunas				4										14
		Viernes		Vichyssoise														
		7.0		Merluza a la vasca														
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil													_	
	Semana 4	Lunes		Brócoli salteado con patata y jamón york	0	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														_
. ————		Martes	Primero	Arroz tres delicias	0	2	<b>5</b>						9					10
. ———				Hamburguesa de ternera al horno	U	2	<b>5</b>						9					0
		**********		Lechuga y tomate	0													14
		Miércoles		Lentejas con quinoa Merluza en salsa de pimientos	•			4										14
				Lechuga y aceitunas				4										10
		Jueves		Macarrones a la marinera	0	2	3	4	5	6			9		0			10
		Jucres		Pechuga de pollo al horno	_													
				Lechuga y zanahoria													_	14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
				Caballa a la bilbaína				4										10
ı ————				Lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes		Judías verdes con patatas salteadas														
. ———				Estofado de ternera con champiñones														14
		******		Patata panadera al horno Alubias blancas estofadas														
		Martes		Alubias blancas estofadas Merluza a la vizcaína				4										14
			-	Ensalada de lechuga														10
		Miércoles		Patatas estofadas con chorizo	0	2	3						9					14
·		Mic. 22		Estofado de pollo al curry		2									0			
				Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Jueves	Primero	Lentejas a la hortelana	0													
				Tortilla francesa			3											
Pan blanco/integral	duton: Eruta fracca: no	contiene alémenCous	·aVrongicuiró·nleche	Lechuga y zanahoria														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenGous;aYrongicuiró:nleche. **Lechuga y zanahoria** 

- - 14

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérg	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	ГЕСНЕ	ниело	PESCADO	WOLUSCOS	CRUSTÁŒOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	Vros	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
1		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Bacalao empanado	0		3	4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	