

Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA
NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
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	Jamonicitos 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	Salmón al papillote	Cocido completo	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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta

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; Gousia/Yongicuirón/leche. **Lechuga y zanahoria**

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	APRO	ALTRAMICES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14