

## Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 392,36 prot (g): 18,655 lip (g): 15,265 hc (g): 44,846</small>	Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 594,243 prot (g): 16,221 lip (g): 20,885 hc (g): 79,908</small>	Lentejas campesinas Merluza en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 455,719 prot (g): 27,819 lip (g): 10,434 hc (g): 57,385</small>	Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan <small>Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054</small>	Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 608,644 prot (g): 40,874 lip (g): 25,388 hc (g): 50,318</small>
09	10	11	12	13
Judías verdes con patatas salteadas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 588,176 prot (g): 31,058 lip (g): 20,832 hc (g): 60,565</small>	Alubias con verduras Salmón al papillote Calabacín salteado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 689,957 prot (g): 40,994 lip (g): 25,842 hc (g): 68,48</small>	Pasta integral con tomate Magro de cerdo con tomate Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 586,806 prot (g): 34,732 lip (g): 23,692 hc (g): 55,034</small>	Lentejas con arroz Jamoncitos de pollo al limón Lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan <small>Kcal: 444,618 prot (g): 25,666 lip (g): 11,027 hc (g): 53,926</small>	Vichyssoise Merluza a la vizcaína Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 600,006 prot (g): 34,283 lip (g): 22,231 hc (g): 63,292</small>
16	17	18	19	20
		Lentejas con quinoa Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 659,451 prot (g): 30,287 lip (g): 26,293 hc (g): 68,649</small>	Garbanzos con patatas y calabaza Gallo a la bilbaína Lechuga y tomate Yogur natural y pan integral <small>Kcal: 556,78 prot (g): 34,278 lip (g): 16,978 hc (g): 60,42</small>	Macarrones a la marinera Escalope de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 558,844 prot (g): 23,356 lip (g): 16,054 hc (g): 76,429</small>
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 467,337 prot (g): 25,146 lip (g): 15,762 hc (g): 55,355</small>	Alubias con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 490,366 prot (g): 30,088 lip (g): 11,586 hc (g): 58,111</small>	Patatas estofadas con chorizo Estofado de pollo al curry Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan <small>Kcal: 759,113 prot (g): 39,292 lip (g): 39,794 hc (g): 56,957</small>	Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa a la plancha Lechuga y tomate Yogur natural y pan <small>Kcal: 512,183 prot (g): 21,04 lip (g): 22,5 hc (g): 36,577</small>	Arroz integral con salsa de tomate Bacalao empanado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 558,844 prot (g): 23,356 lip (g): 16,054 hc (g): 76,429</small>
02	03	04	05	06
				

# 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.



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

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Macarrones integrales con verduras en salsa	1									9		11		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primer	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Crema de calabacín y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pr														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se														
	Semana 2	Lunes	Primer	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primer	Alubias con verduras														
			Segundo	Salmón al papillote			4											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primer	Pasta integral con tomate	1									9		11		
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primer	Lentejas con arroz	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón														14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas			4											14
		Viernes	Primer	Vichyssoise														
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 3	Lunes	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Lentejas con quinoa	1													
			Segundo	Tortilla de patata		3												14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas			4											
		Jueves	Primer	Garbanzos con patatas y calabaza														14
			Segundo	Gallo a la bilbaina			4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primer	Macarrones a la marinera	1	2	3	4	5	6				9		11		14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primer	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Martes	Primer	Alubias con verduras														14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primer	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3							9				14
			Segundo	Estofado de pollo al curry	2													11
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Jueves	Primer	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							9				14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primer	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primer	0														
			Segundo	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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														