

Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA

Febrero 2026

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

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	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	Macarrones integrales con verduras en salsa	1									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9					14
			Guarnición	0															
	Viernes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro																
		Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Salmón al papillote				4											
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1									9		11			
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Jueves	Primero	Lentejas con arroz	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón															14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas				4											14
	Viernes	Primero	Vichyssoise																
		Segundo	Merluza a la vizcaína				4											14	
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Lentejas con quinoa	1														
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas				4											14
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas y calabaza															
			Segundo	Gallo a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Viernes	Primero	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	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	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	Primero	Judías verdes con patatas salteadas															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3							9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Bacalao empanado	1		3	4												
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	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; Yogur: leche. 0																			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; 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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														