

Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor con patatas al ajoarriero	Potaje de castellano	Macarrones ecológicos con champiñones y soja texturizada	Arroz con verduras	Alubias pintas estofadas con verduras
Cinta fresca de lomo	Tortilla de patata y cebolla horno	Palometa en salsa de tomate	Pavo guisado a la jardinera	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y queso fresco	Lechuga y tomate	Asadillo de pimientos verdes	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 451,519 prot (g): 22,8 lip (g): 14,343 hc (g): 52,64	Kcal: 582,358 prot (g): 20,213 lip (g): 20,594 hc (g): 70,784	Kcal: 600,457 prot (g): 35,728 lip (g): 17,654 hc (g): 71,846	Kcal: 647,676 prot (g): 32,718 lip (g): 23,83 hc (g): 73,092	Kcal: 490,033 prot (g): 26,44 lip (g): 11,307 hc (g): 60,839
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Alubias blancas con quinoa	Macarrones ecológicos con tomate
Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera	Merluza en salsa verde con guisantes	Jamoncitos de pollo al ajillo	Tortilla francesa horno	Abadejo al horno
Pisto de verduras salteado	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Verduras salteadas	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: 775,129 prot (g): 25,014 lip (g): 43,213 hc (g): 65,446	Kcal: 444,441 prot (g): 26,435 lip (g): 11,416 hc (g): 53,997	Kcal: 433,397 prot (g): 23,557 lip (g): 18,618 hc (g): 40,024	Kcal: 536,295 prot (g): 27,793 lip (g): 19,564 hc (g): 60,139	Kcal: 512,948 prot (g): 22,339 lip (g): 14,437 hc (g): 68,761
16	17	18	19	20
Arroz a la zamorana	Lentejas campesinas	Crema de calabacín y zanahoria	Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patatas y calabaza
Tortilla de patata y cebolla horno	Caballa en salsa de zanahorias	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Cinta de lomo a la plancha	Merluza en salsa de puerros
Lechuga, tomate y aceitunas	Pisto de verduras salteado	Menestra de verduras salteada con jamón serrano	Lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas
Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 763,656 prot (g): 24,453 lip (g): 33,214 hc (g): 86,994	Kcal: 576,892 prot (g): 32,373 lip (g): 20,529 hc (g): 60,147	Kcal: 607,847 prot (g): 43,576 lip (g): 28,318 hc (g): 42,918	Kcal: 613,511 prot (g): 33,709 lip (g): 23,225 hc (g): 64,104	Kcal: 570,867 prot (g): 27,832 lip (g): 16,386 hc (g): 70,34
23	24	25	26	27
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias estofadas con verduras	Pasta integral con tomate	Lentejas estofadas con arroz	
Magro de cerdo con tomate	Tortilla francesa con queso horno	Salmón al papillote	Jamoncitos de pollo al limón	
Lechuga, zanahoria y maíz	Lechuga y tomate	Calabacín salteado	Lechuga, tomate y aceitunas	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan	
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	
30	31	01	02	03

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	Alérgenos														Sulfitos
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero													14		
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9				14		
			Guarnición	Ensalada de tomate y queso fresco		2												14	
		Martes	Primero	Potaje de castellano															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones ecológicos con champiñones y :	1							8	9	10	11				
			Segundo	Palometa en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Pavo guisado a la jardinera															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3							9				14	
			Segundo	Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo															
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas con quinoa	1							8	9	10					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Verduras salteadas														14	
		Viernes	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9		11				
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas				4										14	
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Caballa en salsa de zanahorias				4											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro															
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con verduras en salsa	1								9		11				
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaz															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	Patatas dado fritas															
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14		
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa con queso horno		2	3													
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
	Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11					
		Segundo	Salmón al papillote				4												
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con arroz	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al limón														14		
		Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas				4										14		
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
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																	

Pan blanco/integral: gluten

Fruta fresca: no contiene alérgenos

Yogur: leche

0

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: no contiene 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														