

Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)
			Fruta fresca y pan Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796	Yogur y pan Kcal: 724,557 prot (g): 35,456 lip (g): 24,466 hc (g): 89,34
05	06	07	08	09
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 767,827 prot (g): 26,283 lip (g): 33,237 hc (g): 81,899	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 542,679 prot (g): 23,463 lip (g): 15,153 hc (g): 73,628	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo Fruta fresca y pan integral Kcal: 519,702 prot (g): 20,682 lip (g): 11,582 hc (g): 75,192	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 559,59 prot (g): 25,332 lip (g): 11,556 hc (g): 85,211	Brócoli salteado con ajo y cebolla Hamburguesa mixta horno/plancha Puré de patata Yogur y pan Kcal: 853,835 prot (g): 36,22 lip (g): 32,162 hc (g): 81,229
12	13	14	15	16
	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 593,662 prot (g): 22,011 lip (g): 18,976 hc (g): 81,416	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196	Judías verdes con patatas salteadas Magro de cerdo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 529,406 prot (g): 28,074 lip (g): 17,558 hc (g): 59,448	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 621,85 prot (g): 31,483 lip (g): 19,793 hc (g): 76,466
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo empanada frita Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 523,376 prot (g): 37,657 lip (g): 18,061 hc (g): 49,898	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 715,969 prot (g): 22,988 lip (g): 21,228 hc (g): 99,291	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,136 prot (g): 23,154 lip (g): 17,878 hc (g): 79,443	Crema de calabaza y zanahoria Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Fruta fresca y pan Kcal: 591,118 prot (g): 23,145 lip (g): 26,026 hc (g): 62,187	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 697,985 prot (g): 31,131 lip (g): 24,81 hc (g): 86,443
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 498,336 prot (g): 28,948 lip (g): 20,916 hc (g): 44,903	Guiso de alubias con verduras (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 542,971 prot (g): 25,734 lip (g): 15,701 hc (g): 70,648	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 503,977 prot (g): 23,448 lip (g): 14,358 hc (g): 64,654	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796	

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													
					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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9						14
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1							9			11	12		
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo											12			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y cal														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Puré de patata		2						9						14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3								12			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo empanada frita	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3					9		10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebol														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3					9						14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Muslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yarrow: 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														