SERUNION EDUCA

# Menú Basal

COLEGIO SANTA RITA

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| | Judías verdes salteadas al ajillo<br>Albóndigas mixtas con salsa de curry<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 647,912 prot (g): 20,756 lip (g): 27,995 hc (g): 72,735 | Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 637,294 prot (g): 24,696 lip (g): 19,707 hc (g): 81,722 | Crema de coliflor<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 531,269 prot (g): 31,175 lip (g): 20,916 hc (g): 51,01 | Arroz a la mexicana<br>Taco de verduras superfood<br>Yogur y pan<br>Kcal: 679,499 prot (g): 20,395 lip (g): 15,297 hc (g): 112,078 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de zanahoria<br>Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 553,754 prot (g): 18,161 lip (g): 9,033 hc (g): 93,782 | Arroz a la milanesa (guisante y magro)<br>Salmón al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 621,762 prot (g): 25,336 lip (g): 20,137 hc (g): 82,095 | Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 557,149 prot (g): 26,727 lip (g): 17,787 hc (g): 69,047 | Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido)<br>Escalope de pollo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 618,183 prot (g): 35,96 lip (g): 20,753 hc (g): 68,13 | Patatas estofadas con chorizo<br>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br>Kcal: 686,026 prot (g): 31,842 lip (g): 28,642 hc (g): 72,394 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)<br>Albóndigas de soja con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 708,564 prot (g): 17,33 lip (g): 20,5 hc (g): 104,698 | Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 526,004 prot (g): 29,206 lip (g): 11,682 hc (g): 70,7 | Crema de calabacín<br>Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 470,344 prot (g): 26,497 lip (g): 14,795 hc (g): 53,533 | Alubias pintas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 643,807 prot (g): 21,83 lip (g): 19,256 hc (g): 84,645 | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados<br>Skipper de bacalao frito<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan<br>Kcal: 726,91 prot (g): 31,179 lip (g): 25,649 hc (g): 89,367 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas de temporada con picatostes<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 655,946 prot (g): 30,724 lip (g): 20,327 hc (g): 81,255 | Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria<br>Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 647,605 prot (g): 29,803 lip (g): 23,633 hc (g): 70,187 | Arroz tres delicias<br>Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 641,813 prot (g): 30,006 lip (g): 20,737 hc (g): 80,306 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796 | Judías verdes con patatas salteadas<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br>Kcal: 628,61 prot (g): 37,361 lip (g): 24,718 hc (g): 60,652 |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 670,669 prot (g): 30,555 lip (g): 29,643 hc (g): 68,393 | | | | |

# 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... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Verdura | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura o Pasta/Arroz |

## SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Huevo | carne o Pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Legumbres | Verdura o Huevo |
| carne | Huevo o Pescado |

Fruta o lácteo

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

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

# 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas con salsa de curry | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado fritas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras (menestra) | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz a la mexicana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Taco de verduras superfood | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la milanesa (guisante y magro) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Garbanzos estofados con espinacas y zanah | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Sopa de picadillo con fideos integrales (huev | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Escalope de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Patatas estofadas con chorizo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y cal | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de soja con salsa de tomate | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Alubias pintas estofadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate g | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Skipper de bacalao frito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas de temporad | 1 | 2 | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Huevos duros con salsa de tomate casera y ( | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz tres delicias | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas a la riojana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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.

# 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.