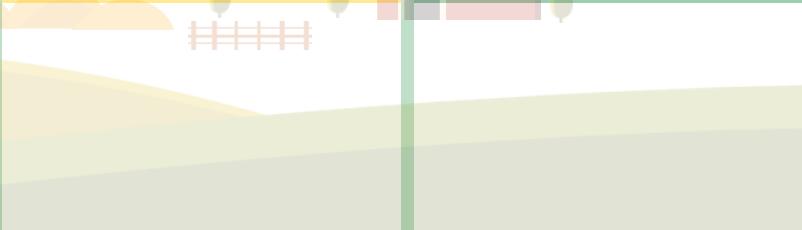


Menú Basal

Colegio Santa Victoria

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con crema suave de bechamel Boquerones a la andaluza Lechuga y tomate Yogur sabor y pan integral Kcal: 737,14 prot (g): 29,637 lip (g): 28,373 hc (g): 87,628	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 710,158 prot (g): 22,843 lip (g): 25,947 hc (g): 74,352
12 Lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 647,301 prot (g): 23,782 lip (g): 19,403 hc (g): 86,218	13 Espirales a la carbonara Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 800,935 prot (g): 45,053 lip (g): 32,367 hc (g): 77,784	14 Cocido andaluz Cordón bleu de pavo Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 824,428 prot (g): 29,167 lip (g): 37,151 hc (g): 87,402	15 Paella de verduritas Merluza en salsa de tomate Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,056 prot (g): 25,817 lip (g): 11,765 hc (g): 85,731	16 Sopa de verduras con estrellitas Albóndigas con salsa de cebolla Patata provenzal con ajo y tomillo Yogur sabor y pan Kcal: 680,642 prot (g): 25,519 lip (g): 26,718 hc (g): 81,977
19 Coditos boloñesa Tortilla francesa Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 600,869 prot (g): 24,904 lip (g): 19,386 hc (g): 82,692	20 Crema de verduras Salchichas de ave al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,679 prot (g): 24,854 lip (g): 22,707 hc (g): 70,675	21 Garbanzos con patatas Merluza en salsa de pimientos Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 573,018 prot (g): 31,103 lip (g): 13,609 hc (g): 74,596	22 Sopa minestrone Magro de cerdo con salsa aromática Lechuga y aceitunas Yogur sabor y pan integral Kcal: 666,948 prot (g): 41,546 lip (g): 24,536 hc (g): 66,223	23 Guiso de patatas con sofrito casero, judia verde y zanahoria Calamar rabas rebozadas Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 557,143 prot (g): 15,873 lip (g): 20,257 hc (g): 70,88
26 Crema de calabaza asada Pollo asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 581,011 prot (g): 34,223 lip (g): 22,985 hc (g): 55,612	27 Arroz tres delicias Filete de abadejo a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 666,967 prot (g): 32,134 lip (g): 19,821 hc (g): 86,191	28 Lentejas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 785,408 prot (g): 26,182 lip (g): 32,891 hc (g): 88,094	29 Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 581,579 prot (g): 29,78 lip (g): 14,993 hc (g): 76,881	30 Sopa de puchero Hamburguesa de ternera completa Patatas fritas Yogur sabor y pan Kcal: 1014,525 prot (g): 35,742 lip (g): 44,334 hc (g): 120,555
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.



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



lácteos

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.

Dietas	Semana	Día	Orden	Plato	Gluten	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos secos cáscara	Soya	Sesamo	Mostaza	Ajo	Altramuces	Sulfites
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Crema de puerro y calabacín														
			Segundo	Lomo adobado al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Revuelto de patatas														
			Segundo	Fogonero en adobo de limón frito														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones con crema suave de bechamel														
			Segundo	Boquerones a la andaluza														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Martes	Primero	Espirales a la carbonara														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz														
			Segundo	Cordón bleu de pavo														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con estrellitas														
			Segundo	Albóndigas con salsa de cebolla														
			Guarnición	Patata provenzal con ajo y tomillo														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos boloñesa														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Salchichas de ave al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Sopa minestrone														
			Segundo	Magro de cerdo con salsa aromática														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judia ve														
			Segundo	Calamar rabas rebozadas														
			Guarnición	Tomate aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Filete de abadejo a la romana														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Miércoles	Primero	Lentejas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Macarrones gratinados														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Sopa de puchero														
			Segundo	Hamburguesa de ternera completa														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos bella aurora														
			Segundo	Lomo adobado al horno														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														
		Martes	Primero	Alubias guisadas con sofrito casero														
			Segundo	Bacalao rebozado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Viernes	Primero	Arroz con magra y verduras														
			Segundo	Medallón de salmón y calabaza al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate y maíz														