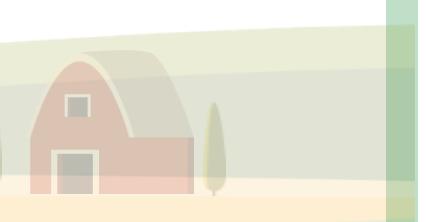


Menú Basal

Colegio Santa Victoria

Febrero 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Coditos bella aurora Lomo adobado al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 527,034 prot (g): 22,575 lip (g): 12,4 hc (g): 78,247	Alubias guisadas con sofrito casero Tortilla francesa Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 482,797 prot (g): 25,329 lip (g): 13,121 hc (g): 61,291	Crema de calabacín Empanadillas de atún Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 657,948 prot (g): 18,091 lip (g): 23,927 hc (g): 88,668	Cocido andaluz Filete de pollo moruno al horno Lechuga y remolacha Yogur sabor y pan integral Kcal: 540,453 prot (g): 35,076 lip (g): 23,184 hc (g): 43,476	Arroz con magra y verduras Medallón de salmón y calabaza al horno Ensalada de tomate y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 620,88 prot (g): 25,426 lip (g): 18,034 hc (g): 84,859
09	10	11	12	13
Lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 405,306 prot (g): 16,136 lip (g): 20,645 hc (g): 36,337	Arroz con salsa de tomate Ragout de pollo  Crunchybanzos Yogures sabores variados y pan integral Kcal: 385,43 prot (g): 15,082 lip (g): 16,457 hc (g): 41,619	Sopa de picadillo Albóndigas con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 485,666 prot (g): 17,907 lip (g): 15,299 hc (g): 65,822	Espirales napolitana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Yogur sabor y pan integral Kcal: 426,94 prot (g): 22,216 lip (g): 9,03 hc (g): 61,822	Crema de verduras y hortalizas San jacobو Lechuga y pepino Fruta fresca y pan Kcal: 545,259 prot (g): 10,428 lip (g): 22,842 hc (g): 68,738
16	17	18	19	20
Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 618,705 prot (g): 17,113 lip (g): 20,242 hc (g): 87,367	Lentejas con zanahoria Salchichas de ave al horno Puré de patata Fruta fresca y pan integral Kcal: 300,099 prot (g): 5,973 lip (g): 9,376 hc (g): 43,858	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 463,268 prot (g): 25,333 lip (g): 10,672 hc (g): 60,045	Sopa de lluvia Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor y pan integral Kcal: 530,52 prot (g): 27,466 lip (g): 20,537 hc (g): 55,835	Tallarines con verduras al wok Calamar rabas rebozadas Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 553,037 prot (g): 15,489 lip (g): 19,828 hc (g): 75,401
23	24	25	26	27
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 576,399 prot (g): 26,655 lip (g): 21,454 hc (g): 64,08	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogures sabores variados y pan integral Kcal: 245,577 prot (g): 9,52 lip (g): 8,032 hc (g): 32,59	Crema de zanahoria Dados de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 652,864 prot (g): 32,082 lip (g): 27,94 hc (g): 63,321	Sopa de fideos Hamburguesa de pollo Tomate aliñado Natillas de vainilla y pan integral Kcal: 397,98 prot (g): 23,433 lip (g): 13,549 hc (g): 41,604	Espaguetis con crema suave de bechamel Abadejo a la andaluza Aliño de zanahorias Fruta fresca y pan Kcal: 602,223 prot (g): 27,304 lip (g): 17,514 hc (g): 80,368
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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUE	SULFITES
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coditos bella aurora														
			Segundo	Lomo adobado al horno														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														
		Martes	Primero	Alubias guisadas con sofrito casero														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Empanadillas de atún														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														
			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														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Ragout de pollo														
			Guarnición	Crunchybanzos														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo														
			Segundo	Albóndigas con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Espirales napolitana														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	San jacobو														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pollo														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria														
			Segundo	Salchichas de ave al horno														
			Guarnición	Puré de patata														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Sopa de lluvia														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Tallarines con verduras al wok														
			Segundo	Calamar rabas rebozadas														
			Guarnición	Lechuga y tomate														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Dados de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Sopa de fideos														
			Segundo	Hamburguesa de pollo														
			Guarnición	Tomate aliñado														
		Viernes	Primero	Espaguetis con crema suave de bechamel														
			Segundo	Abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a banda														
			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	Lentejas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Macarrones con crema suave de bechamel														
			Segundo	Boquerones a la romana														
			Guarnición	Lechuga y maíz														