

**COLEGIO CARMEN SALLÉS**  
**ENERO 2026**

**Menú Basal**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 522,533 prot (g): 24,437 lip (g): 17,057 hc (g): 61,957	08 Cocido andaluz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 668,165 prot (g): 36,69 lip (g): 28,806 hc (g): 60,722	09 Sopa de fideos con caldo casero Estofado de pollo Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 434,468 prot (g): 24,778 lip (g): 13,457 hc (g): 51,086
12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 564,63 prot (g): 26,237 lip (g): 20,653 hc (g): 64,653	13 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 665,024 prot (g): 43,535 lip (g): 26,125 hc (g): 60,147	14 Arroz salteado con champiñones Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 589,168 prot (g): 19,032 lip (g): 24,673 hc (g): 70,934	15 Tallarines boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 641,975 prot (g): 30,514 lip (g): 24,982 hc (g): 75,975	16 Patatas guisadas con ternera Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 276,313 prot (g): 18,608 lip (g): 8,655 hc (g): 29,622
19 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 582,485 prot (g): 16,613 lip (g): 18,653 hc (g): 86,811	20 Crema de coliflor Albóndigas a la española Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral Kcal: 647,416 prot (g): 24,775 lip (g): 29,351 hc (g): 66,895	21 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 511,633 prot (g): 16,734 lip (g): 16,55 hc (g): 66,959	22 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 545,337 prot (g): 26,109 lip (g): 12,574 hc (g): 79,728	23 Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 667,806 prot (g): 35,15 lip (g): 32,047 hc (g): 52,973
26 Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 537,625 prot (g): 20,774 lip (g): 15,774 hc (g): 73,776	27 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 625,708 prot (g): 34,257 lip (g): 20,843 hc (g): 73,016	28 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 516,495 prot (g): 23,854 lip (g): 13,947 hc (g): 71,783	29 Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035	30 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 444,668 prot (g): 12,111 lip (g): 16,534 hc (g): 56,849

# 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
	carne
	Huevo
	Verdura
	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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUFLERTOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9			11	12	14	
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14	
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14	
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4											
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano															
		Viernes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3					9		11					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera									9					14	
			Segundo	San jacobio de york y queso	1	2	3	4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2						9		12				14	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9		11	12			14	
			Segundo	Estofado de pollo															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Merluza al gratén		3	4					9							
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	Tallarines boloñesa	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con ternera															
			Segundo	Abadejo a la andaluza															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1							9		11					14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14	
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de calabacín		3													
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Jamonesitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9		11	12			14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Puré de patata	2							9						14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11					
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															