

Menú Basal

COLEGIO CARMEN SALLÉS

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO 	Arroz con salsa de tomate casera San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 751,435 prot (g): 17,364 lip (g): 29,603 hc (g): 100,442	Crema de zanahoria Pollo estofado con cebolla Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 557,123 prot (g): 27,013 lip (g): 19,858 hc (g): 62,692	Sopa de fideos con caldo casero Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Yogur y pan integral Kcal: 490,102 prot (g): 29,142 lip (g): 14,558 hc (g): 56,704	Guiso de garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 530,205 prot (g): 25,418 lip (g): 21,333 hc (g): 54,21
09	10	11	12	13
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	Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno 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	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	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	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
16	17	18	19	20
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	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	Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 544,918 prot (g): 33,166 lip (g): 19,966 hc (g): 53,507	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	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 561,061 prot (g): 24,178 lip (g): 21,285 hc (g): 60,93
23	24	25	26	27
Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden Fruta fresca protagonista y pan blanco Kcal: 815,65 prot (g): 20,494 lip (g): 37,632 hc (g): 94,218	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	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	Guiso de lentejas con verduras Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 530,91 prot (g): 31,35 lip (g): 14,066 hc (g): 65,908	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
30	31			
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	nutriab LUNES 23 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD 		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	San jacobó de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo estofado con cebolla														14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con ternera														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Tallarines boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			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	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas golden														
		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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo adobado al horno	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														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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