

Menú Basal

COLEGIO ESCLAVAS SAGRADO CORAZON

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, chorizo, ternera, pollo)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con ajo y perejil
			Yogur natural y pan Kcal: 764,296 prot (g): 33,524 lip (g): 33,952 hc (g): 74,672	Fruta fresca y pan Kcal: 579,311 prot (g): 25,769 lip (g): 18,607 hc (g): 75,522
05	06	07	08	09
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y maíz Yogur natural y pan integral Kcal: 781,501 prot (g): 28,934 lip (g): 41,271 hc (g): 66,591	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 489,447 prot (g): 23,409 lip (g): 12,179 hc (g): 66,386	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo Fruta fresca y pan integral Kcal: 499,326 prot (g): 19,958 lip (g): 11,416 hc (g): 71,555	Paella de verduras (menestra) Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 608,679 prot (g): 24,98 lip (g): 20,675 hc (g): 78,233	Brócoli salteado con ajo y cebolla Hamburguesa mixta horno/plancha Puré de patata Fruta fresca y pan Kcal: 750,062 prot (g): 29,87 lip (g): 28,173 hc (g): 69,667
12	13	14	15	16
	Judías verdes con patatas salteadas Magro en salsa con verduras Lechuga y maíz Yogur natural y pan Kcal: 653,846 prot (g): 41,353 lip (g): 31,05 hc (g): 48,174	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Fruta fresca y pan integral Kcal: 669,323 prot (g): 27,754 lip (g): 23,923 hc (g): 77,29	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 549,692 prot (g): 20,653 lip (g): 18,681 hc (g): 72,908	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 510,948 prot (g): 25,149 lip (g): 15,571 hc (g): 63,945
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo empanada Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 422,304 prot (g): 28,586 lip (g): 16,804 hc (g): 36,913	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 687,04 prot (g): 22,168 lip (g): 21,128 hc (g): 93,163	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y tomate Yogur natural y pan integral Kcal: 638,314 prot (g): 26,588 lip (g): 27,692 hc (g): 63,761	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 590,452 prot (g): 24,623 lip (g): 20,774 hc (g): 74,417	Crema de calabaza y zanahoria Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Fruta fresca y pan Kcal: 656,732 prot (g): 28,785 lip (g): 34,299 hc (g): 54,592
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Dedos sangrientos (perrito caliente con ketchup) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 869,792 prot (g): 24,833 lip (g): 40,031 hc (g): 96,665	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 503,458 prot (g): 24,44 lip (g): 15,467 hc (g): 62,907	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerros Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 517,876 prot (g): 21,245 lip (g): 21,099 hc (g): 95,832	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, chorizo, ternera, pollo) Yogur natural y pan Kcal: 764,296 prot (g): 33,524 lip (g): 33,952 hc (g): 74,672	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan Kcal: 732,225 prot (g): 30,761 lip (g): 26,585 hc (g): 89,756

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.

¡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	o	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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos ecológicos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y queso)	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate)	1							9			11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo											12			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Puré de patata		2						9						14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Magro en salsa con verduras														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos ecológicos	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo empanada	1		3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (naranja)	1	2	3					9	10		11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judías)	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3					9						14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla)														14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Dedos sangrientos (perrito caliente con queso)	1	2	3					9	10					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos ecológicos	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria)	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														

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

0

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
					1	2	3	4					5					14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado fritas														