

**COLEGIO MARÍA AUXILIADORA I**
**ENERO 2026**
**Menú Basal**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	CALDO DE LA ABUELA 			
05   Vacaciones	06   Vacaciones	07   Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 647,615 prot (g): 29,609 lip (g): 21,121 hc (g): 81,692	08  Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 528,997 prot (g): 18,561 lip (g): 16,433 hc (g): 67,037	09  Sopa de fideos con caldo casero Pollo al curry Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 493,289 prot (g): 26,412 lip (g): 17,141 hc (g): 55,45
12  Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	13  Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 602,21 prot (g): 37,341 lip (g): 23,313 hc (g): 57,057	14  Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 663,623 prot (g): 25,401 lip (g): 29,968 hc (g): 69	15  Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	16   Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
19  Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198	20  Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 595,566 prot (g): 24,182 lip (g): 26,231 hc (g): 62,285	21  Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 569,947 prot (g): 24,312 lip (g): 22,706 hc (g): 61,851	22   Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 674,948 prot (g): 31,328 lip (g): 22,764 hc (g): 84,438	23  Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 721,43 prot (g): 35,761 lip (g): 35,169 hc (g): 57,97
26  Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 619,754 prot (g): 23,71 lip (g): 16,687 hc (g): 89,412	27   Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	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: 518,269 prot (g): 23,872 lip (g): 13,949 hc (g): 72,17	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: 446,442 prot (g): 12,129 lip (g): 16,536 hc (g): 57,236

# 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUERFOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de verduras con estrellitas															
			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	Lentejas estofadas 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	Espaguetis al pesto	1	2	3					9	11						
			Segundo	Revuelto de patatas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	San jacobio de york y queso	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9	11	12				14	
			Segundo	Pollo al curry								11							
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Merluza al gratén		3	4					9							
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3					9	11					14	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Abadejo a la andaluza															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
	Semana 4	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	Patatas dado fritas															
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											14	
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1		4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	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							
			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															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															