Menú Basal

Colegio María Auxiliadora I
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO) **manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina** La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 570,963 prot (g): 19,66 lip (g): 18,018 hc (g): 78,969	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 588,854 prot (g): 31,971 lip (g): 22,42 hc (g): 60,693
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 635,153 prot (g): 19,744 lip (g): 27,826 hc (g): 74,441	Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 631,891 prot (g): 32,738 lip (g): 17,441 hc (g): 75,92	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 571,668 prot (g): 31,083 lip (g): 20,68 hc (g): 61,63	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 673,677 prot (g): 35,407 lip (g): 24,838 hc (g): 75,297	Espaguetis integrales salteados al ajillo con york Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 818,577 prot (g): 32,317 lip (g): 23,146 hc (g): 115,478
12	13	14	15	16
FESTIVO NACIONAL	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de lechuga y pepino Yogur y pan integral Kcal: 805,298 prot (g): 35,447 lip (g): 33,063 hc (g): 88,303	Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,531 prot (g): 30,802 lip (g): 20,999 hc (g): 62,991	Crema suave de coliflor Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 625,432 prot (g): 29,048 lip (g): 26,193 hc (g): 63,202	Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 563,448 prot (g): 27,988 lip (g): 22,985 hc (g): 57,489
19	20	21	22	23
FESTIVO LOCAL	Potaje de lentejas a la mediterránea Tortilla de patata y calabacin Lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 589,16 prot (g): 22,089 lip (g): 17,732 hc (g): 77,014	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta fresca y pan blanco Kcal: 526,98 prot (g): 19,511 lip (g): 14,987 hc (g): 76,433	Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Yogur y pan integral Kcal: 864,713 prot (g): 44,464 lip (g): 38,549 hc (g): 75,761	Sopa de fideos integrales con caldo casero Hamburguesa mixta a la jardinera Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 514,445 prot (g): 25,98 lip (g): 14,659 hc (g): 63,696
26	27	28	29	30
Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 607,532 prot (g): 22,931 lip (g): 20,272 hc (g): 76,061	Arroz caldoso con pollo Albóndigas vegetales al pomodoro Salteado de zanahoria y maíz Yogur y pan integral Kcal: 855,061 prot (g): 25,618 lip (g): 29,001 hc (g): 115,123	Espaguetis integrales con salsa de tomate Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 454,777 prot (g): 19,996 lip (g): 12,808 hc (g): 60,625	Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca y pan integral Kcal: 546,817 prot (g): 36,513 lip (g): 12,038 hc (g): 65,953	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 530,945 prot (g): 24,66 lip (g): 21,052 hc (g): 57,182

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...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne o Pescado
Pescado	>	Huevo o carne
Legumbres	>	Verdura o Huevo
carne	>	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar,	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, (														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vap	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cel														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo cor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9		11			14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, (														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones						6								14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

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