

# Menú Basal

Colegio La Senda

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
Vacaciones de navidad				
y	y	y	y	y
Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0
05	06	07	08	09
0	0	0	Espirales con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
0	0	0	Tortilla francesa	Rabas de calamar rebozadas
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 501,472 prot (g): 21,225 lip (g): 14,868 hc (g): 71,466	Kcal: 599,707 prot (g): 24,264 lip (g): 24,064 hc (g): 67,951
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado con bacón	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Kcal: 472,869 prot (g): 18,377 lip (g): 19,978 hc (g): 50,898	Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Kcal: 549,528 prot (g): 31,124 lip (g): 26,435 hc (g): 42,248	Kcal: 642,995 prot (g): 23,832 lip (g): 15,306 hc (g): 93,976
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas a la jardinera	Salmón en salsa de naranja	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 563,624 prot (g): 20,321 lip (g): 19,185 hc (g): 69,584	Kcal: 688,738 prot (g): 24,618 lip (g): 35,212 hc (g): 64,331	Kcal: 582,534 prot (g): 22,395 lip (g): 19,476 hc (g): 76,392	Kcal: 572,028 prot (g): 25,589 lip (g): 13,141 hc (g): 80,252	Kcal: 590,34 prot (g): 35,24 lip (g): 23,879 hc (g): 55,243
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo estofado con patatas	Guiso de lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	0	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Kcal: 468,092 prot (g): 25,203 lip (g): 19,798 hc (g): 44,468	Kcal: 482,709 prot (g): 26,111 lip (g): 15,81 hc (g): 54,234	Kcal: 702,055 prot (g): 27,431 lip (g): 15,94 hc (g): 108,131

# 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...
	
	
	
Legumbres	Verdura
	
Huevo	Pescado
Pescado	Huevo
	carne
	carne
	Huevo
	Pescado
	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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUFLITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
			Viernes	Primero	0													
				Segundo	0													
				Guarnición	Vacaciones de navidad													
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1											9	11	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6						9	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana		4												
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas		3											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1		4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con bacón												9		
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1											9	11	
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada													14	
			Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	3									9		
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1		4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1	3										9	11	12
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1											9	11	
			Segundo	Merluza a la bilbaína		4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas													14	
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6						9		14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	