

Menú Basal

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
			Hamburguesa mixta horno/plancha	Abadejo guisado en salsa napolitana
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
			Fruta fresca y pan	Yogur y pan
			Kcal: 621,087 prot (g): 20,405 lip (g): 20,278 hc (g): 66,921	Kcal: 634,734 prot (g): 30,862 lip (g): 15,445 hc (g): 90,645
05	06	07	08	09
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento)
Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	Salmón al horno con eneldo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Lomo de cerdo en salsa de verduritas	Tortilla francesa horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 580,494 prot (g): 19,254 lip (g): 12,216 hc (g): 91,938	Kcal: 499,701 prot (g): 22,791 lip (g): 18,694 hc (g): 55,466	Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196	Kcal: 720,267 prot (g): 24,244 lip (g): 31,072 hc (g): 83,5	Kcal: 614,184 prot (g): 31,207 lip (g): 19,526 hc (g): 75,359
12	13	14	15	16
	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Sopa de picadillo con huevo cocido	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín horno
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
	Kcal: 715,969 prot (g): 22,988 lip (g): 21,228 hc (g): 99,291	Kcal: 547,206 prot (g): 34,75 lip (g): 17,646 hc (g): 58,427	Kcal: 622,841 prot (g): 25,601 lip (g): 20,921 hc (g): 81,009	Kcal: 687,88 prot (g): 28,604 lip (g): 21,607 hc (g): 88,477
19	20	21	22	23
Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos integrales	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)	Arroz tres delicias
Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas
Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 567,476 prot (g): 25,791 lip (g): 27,375 hc (g): 50,703	Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796	Kcal: 503,977 prot (g): 23,448 lip (g): 14,358 hc (g): 64,654	Kcal: 542,971 prot (g): 25,734 lip (g): 15,701 hc (g): 70,648	Kcal: 837,325 prot (g): 37,174 lip (g): 30,582 hc (g): 101,538
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Judías verdes salteadas al ajillo	Arroz a la mexicana	Crema de coliflor	
Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados	Taco de verduras superfood	Albóndigas mixtas con salsa de curry	
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta fresca y pan integral	Patatas dado fritas	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan	
Kcal: 548,306 prot (g): 27,175 lip (g): 15,277 hc (g): 68,918	Kcal: 517,799 prot (g): 31,478 lip (g): 20,929 hc (g): 46,195	Kcal: 596,755 prot (g): 14,945 lip (g): 11,568 hc (g): 103,044	Kcal: 661,382 prot (g): 20,453 lip (g): 27,982 hc (g): 77,55	

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.

03 Sostenibilidad

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

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	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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	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	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria)														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calamar)														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patatas)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														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	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduras (tomate, pimiento)			3											14
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la mexicana														
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de curry	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														14

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

0: No tiene alérgenos. 1-14: Contiene alérgenos.

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
					1													14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14