

Menú Basal

COLEGIO VERACRUZ

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca de temporada y pan blanco	Lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan blanco	Tallarines con york y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan blanco
13	14	15	16	17
Espirales al pomodoro con aceituna negra Guiso de lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan blanco	Crema de coliflor Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca de temporada y pan blanco	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan blanco
20	21	22	23	24
Judías verdes a la portuguesa Magro de cerdo en salsa aromática Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan blanco	Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan blanco	Arroz con pollo al curry Meloso de garbanzos con verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan blanco
27	28	29	30	
Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco	Menestra de verduras salteadas Cocido andaluz Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate)														
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Cocido andaluz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf														
		Martes	Primero	Lentejas con calabaza														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			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 york y verduras	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento)	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1													
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cocido andaluz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Paella de verduritas														
		Viernes	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14

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