

Menú Basal

Colegio Veracruz Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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.			01 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,533 prot (g): 30,692 lip (g): 21,296 hc (g): 70,199	02 Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Albóndigas vegetales en salsa española Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 746,151 prot (g): 22,14 lip (g): 26,397 hc (g): 96,206
05 Guiso de lentejas con arroz Fritura de croquetas de jamón Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 633,66 prot (g): 24,25 lip (g): 17,837 hc (g): 91,899	06 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral Kcal: 667,231 prot (g): 32,014 lip (g): 30,1 hc (g): 63,923	07 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) Yogur y pan blanco Kcal: 632,126 prot (g): 24,156 lip (g): 16,493 hc (g): 93,087	08 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,452 prot (g): 24,63 lip (g): 16,045 hc (g): 63,242	09 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 541,658 prot (g): 19,076 lip (g): 13,732 hc (g): 82,705
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Potaje de lentejas a la mediterránea Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 642,228 prot (g): 38,302 lip (g): 22,63 hc (g): 66,593	14 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa Ensalada de col fresca Yogur y pan blanco Kcal: 603,52 prot (g): 26,323 lip (g): 15,141 hc (g): 89,16	15 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 782,678 prot (g): 29,242 lip (g): 37,027 hc (g): 74,456	16 Sopa de fideos integrales con caldo casero Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 631,435 prot (g): 28,686 lip (g): 23,555 hc (g): 72,394
19 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,232 prot (g): 23,651 lip (g): 19,322 hc (g): 83,661	20 Arroz caldoso con pollo Albóndigas vegetales al pomodoro Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 756,731 prot (g): 19,253 lip (g): 24,775 hc (g): 107,339	21 Espaguetis integrales con salsa de tomate Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan blanco Kcal: 568,78 prot (g): 26,353 lip (g): 15,827 hc (g): 76,791	22 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca y pan integral Kcal: 608,83 prot (g): 33,99 lip (g): 18,149 hc (g): 71,008	23 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas al vapor Fruta fresca y pan blanco Kcal: 529,098 prot (g): 25,388 lip (g): 17,109 hc (g): 64,789
26 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 633,248 prot (g): 30,49 lip (g): 20,691 hc (g): 76,245	27 Arroz a la cazuela con magro Bocaditos de falafel con salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 471,021 prot (g): 13,677 lip (g): 9,149 hc (g): 81,242	28 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco Kcal: 632,819 prot (g): 30,985 lip (g): 20,146 hc (g): 76,33	29 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,186 prot (g): 30,621 lip (g): 21,271 hc (g): 70,478	30 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Contramuslo de pollo al estilo moruno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 476,542 prot (g): 26,389 lip (g): 18,638 hc (g): 46,526

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

 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			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														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cet														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo cor	1								9			11		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española	1	2	3						9					
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9			11		
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9			11		14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					9	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9			11	12	14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9			11		14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	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	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9			11		
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata	1	2	3						9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Bocaditos de falafel con salsa de tomate	1	2	3	4	5	6			9	10				14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ji		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno												11		
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14