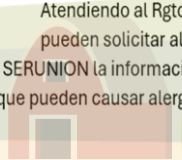


Menú Basal

COLEGIO VERACRUZ
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO 	DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO 	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 449,256 prot (g): 22,797 lip (g): 15,881 hc (g): 47,641	Cocido andaluz Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 512,27 prot (g): 31,843 lip (g): 23,459 hc (g): 38,886	Paella de verduritas Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan blanco Kcal: 642,991 prot (g): 23,886 lip (g): 23,677 hc (g): 82,251
09	10	11	12	13
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464	Guiso de alubias blancas con verduras Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 614,494 prot (g): 23,374 lip (g): 23,641 hc (g): 70,712	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 681,382 prot (g): 24,209 lip (g): 31,158 hc (g): 78,686	Sopa de ave con pasta maravilla Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 466,815 prot (g): 27,69 lip (g): 17,8 hc (g): 46,534	Coditos a la italiana Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 411,762 prot (g): 19,925 lip (g): 11,127 hc (g): 55,476
16	17	18	19	20
Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 599,923 prot (g): 26,441 lip (g): 19,922 hc (g): 76,683	Guiso de garbanzos con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 743,87 prot (g): 29,055 lip (g): 34,044 hc (g): 75,258	Espirales a la carbonara Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,518 prot (g): 34,069 lip (g): 20,409 hc (g): 72,359	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo en salsa Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 478,81 prot (g): 26,05 lip (g): 18,129 hc (g): 47,812	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco Kcal: 478,679 prot (g): 18,123 lip (g): 18,745 hc (g): 52,964
23	24	25	26	27
Sopa de picadillo Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 528,845 prot (g): 34,032 lip (g): 17,054 hc (g): 57,279	Paella de pollo Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 442,316 prot (g): 21,177 lip (g): 12,779 hc (g): 58,934	Guiso de lentejas con verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,557 prot (g): 35,996 lip (g): 22,15 hc (g): 59,441	Crema de puerro y calabaza Salchichas de cerdo frescas al horno Tomate fresco aliñado con oregano Yogur y pan integral Kcal: 560,615 prot (g): 23,737 lip (g): 31,943 hc (g): 42,348	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 506,857 prot (g): 20,945 lip (g): 16,733 hc (g): 69,93
30	31			
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias 

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



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	APJO	ALTAMAYGUES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate	1	2	3					8	9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha											11			14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro (con tomate y alba														
			Segundo	Tortilla francesa									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	1	2	3						9					14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno				4										
		Jueves	Primero	Cocido andaluz														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												12		14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas	1	2	3											14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín				4										14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo	1													14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras	1													14
			Segundo	Varitas de merluza empanadas	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	1	2	3						9					14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta maravilla									9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza	1		3	4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada				4										14
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana														14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón		2												14
			Guarnición	Ensalada de col	1													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja														14
			Segundo	Pollo al ajillo				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras											11			14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara				4										14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes	1		3	4										14
			Guarnición	0														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa				4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada				4										14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1		3											14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de col	1													14
		Martes	Primero	Sopa de picadillo														14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas	1	2	3					8	9					14
			Guarnición	0														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo	1													14
			Segundo	Merluza a la vizcaína	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa					5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	1	2	3						9					14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de puerro y calabaza	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Salchichas de cerdo frescas al horno			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano	1													14
		Martes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla francesa									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom														14
			Segundo	Cordon bleu de pollo									9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												12		14
	Semana 6	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Pollo al curry	1													14
			Guarnición	Cous cous									9			12		14
		Sábado	Primero	Cocido andaluz completo														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14