

Menú Basal

COLEGIO CRISTO REY FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
02	03	04	05	06
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones gratinados con queso	Crema de puerro y zanahoria	Cocido andaluz	Arroz caldoso con pescado
Merluza en salsa de tomate	Revuelto de huevo y jamón york	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	Pringá del puchero (panceta de cerdo fresca, pollo y morcilla)	Contramuslo de pollo al estilo moruno
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 460,773 prot (g): 26,07 lip (g): 12,37 hc (g): 56,631	Kcal: 480,333 prot (g): 18,821 lip (g): 11,883 hc (g): 72,288	Kcal: 593,811 prot (g): 25,244 lip (g): 22,542 hc (g): 65,465	Kcal: 775,686 prot (g): 38,772 lip (g): 23,566 hc (g): 93,022	Kcal: 626,248 prot (g): 32,443 lip (g): 21,471 hc (g): 73,898
09	10	11	12	13
Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	Coditos a la italiana
Lomo asado con salsa de verduras	Empanadillas de atún	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Merluza al horno con salsa de limón
Patatas provenzal con ajo y tomillo	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de col
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077	Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812	Kcal: 634,991 prot (g): 23,488 lip (g): 28,002 hc (g): 75,175	Kcal: 673,805 prot (g): 40,18 lip (g): 28,032 hc (g): 62,579	Kcal: 496,088 prot (g): 22,307 lip (g): 12,475 hc (g): 70,689
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo)	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales napolitana	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pollo al ajillo	Albóndigas con salsa de tomate casera	Merluza en salsa verde con guisantes	Escalope de cerdo empanado	Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha	MIÉRCOLES DE CENIZA INCIO DE LA CUARESMA	Ensalada de lechuga y tomate	Calabacín salteado
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 597,694 prot (g): 30,502 lip (g): 19,719 hc (g): 73,097	Kcal: 743,87 prot (g): 29,055 lip (g): 34,044 hc (g): 75,258	Kcal: 463,687 prot (g): 22,388 lip (g): 9,454 hc (g): 68,797	Kcal: 515,11 prot (g): 29,66 lip (g): 19,651 hc (g): 51,935	Kcal: 557,595 prot (g): 20,303 lip (g): 19,16 hc (g): 69,265
23	24	25	26	27
Sopa de verduras con estrellitas	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas	Guiso de lentejas con verduras	Crema de calabaza, puerro y boniato	DÍA DE LIBRE UBICACIÓN NO LECTIVO
Ragout de cerdo con patatas	Merluza empanada	Panini de york con queso (tomate, york, queso y orégano)	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	
Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con oregano	
Kcal: 330,222 prot (g): 21,27 lip (g): 11,763 hc (g): 32,938	Kcal: 676,062 prot (g): 31,119 lip (g): 21,386 hc (g): 88,056	Kcal: 731,188 prot (g): 30,237 lip (g): 14,577 hc (g): 114,833	Kcal: 563,223 prot (g): 33,663 lip (g): 22,071 hc (g): 54,325	

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	POSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Pringá del puchero (panceta de cerdo fresca,		2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pescado				4	5	6						12		14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11			14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con estrellitas														
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza empanada	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Panini de york con queso (tomate, york, ques	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
	Viernes	Primero	Cazuela de fideos con bacalao	1				4	5	6			9		11			
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14

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