

Menú Basal

COLEGIO CRISTO REY 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 	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,738 prot (g): 23,641 lip (g): 17,092 hc (g): 72,994	Cocido andaluz Pringá del puchero (panceta de cerdo fresca, pollo y morcilla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 808,063 prot (g): 39,096 lip (g): 26,623 hc (g): 93,775	Sopa casera de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 561,619 prot (g): 15,864 lip (g): 19,679 hc (g): 75,193
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 564,63 prot (g): 26,237 lip (g): 20,653 hc (g): 64,653	Tallarines con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 694,077 prot (g): 39,536 lip (g): 26,223 hc (g): 72,757	Guiso de patatas con magro Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 349,452 prot (g): 14,252 lip (g): 14,155 hc (g): 40,112	Arroz salteado con jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 596,785 prot (g): 26,297 lip (g): 20,582 hc (g): 80,564	Guiso de lentejas con calabaza Merluza en salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 515,529 prot (g): 27,574 lip (g): 12,49 hc (g): 68,055
16	17	18	19	20
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 582,485 prot (g): 16,613 lip (g): 18,653 hc (g): 86,811	Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 595,566 prot (g): 24,182 lip (g): 26,231 hc (g): 62,285	Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 596,768 prot (g): 33,759 lip (g): 23,086 hc (g): 58,117	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 545,337 prot (g): 26,109 lip (g): 12,574 hc (g): 79,728	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 561,061 prot (g): 24,178 lip (g): 21,285 hc (g): 60,93
23	24	25	26	27
Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 537,625 prot (g): 20,774 lip (g): 15,774 hc (g): 73,776	Espaguetis a la italiana Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 637,036 prot (g): 34,856 lip (g): 20,936 hc (g): 74,713	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 516,495 prot (g): 23,854 lip (g): 13,947 hc (g): 71,783	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 797,557 prot (g): 35,934 lip (g): 23,323 hc (g): 107,035	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 444,668 prot (g): 12,111 lip (g): 16,534 hc (g): 56,849
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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Pringá del puchero (panceta de cerdo fresca,		2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro														
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
	Semana 4	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 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														