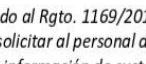


Menú Basal

COLEGIO STELLA MARIS

ENERO 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		
05 	06 	07 	08 Crema de calabaza y puerro Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Yogur / pan integral 584,2kcal - prot:30,0g - lip:19,7g - hc:68,1g ags:4,8g - azúcares:27,6g - sal:2,0g	09 Espaguetis al pesto Lenguadina empanada Lechuga y remolacha Fruta fresca / pan blanco 669,9kcal - prot:24,8g - lip:28,3g - hc:76,2g ags:6,5g - azúcares:13,2g - sal:1,9g
12 Arroz con salsa de tomate casera San jacobio Lechuga y zanahoria Yogur/helado / pan blanco 759,2kcal - prot:17,0g - lip:29,0g - hc:104,6g ags:6,4g - azúcares:30,1g - sal:2,5g	13 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca / pan integral 563,1kcal - prot:18,7g - lip:19,0g - hc:69,1g ags:2,9g - azúcares:15,8g - sal:3,3g	14 Crema de zanahoria Pollo al curry Couscous Fruta fresca / pan blanco 655,9kcal - prot:29,9g - lip:22,5g - hc:78,0g ags:4,1g - azúcares:28,8g - sal:2,4g	15 Cocido andaluz Salmon al horno con eneldo Lechuga y remolacha Fruta fresca / pan integral 596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g	16 Sopa de fideos Hamburguesa mixta al horno Pisto de verduras Fruta fresca / pan blanco 596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g
19 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca / pan blanco 572,1kcal - prot:26,6g - lip:19,6g - hc:68,5g ags:4,0g - azúcares:19,7g - sal:2,1g	20 Lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno Lechuga y brotes de soja Fruta fresca / pan integral 514,2kcal - prot:31,2g - lip:18,8g - hc:50,1g ags:3,6g - azúcares:13,7g - sal:1,5g	21 Guiso de patatas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca / pan blanco 660,6kcal - prot:25,4g - lip:28,9g - hc:70,7g ags:4,3g - azúcares:15,8g - sal:1,8g	22 Tallarines salteado con verduras y york Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca / pan integral 522,0kcal - prot:32,9g - lip:17,0g - hc:70,3g ags:2,8g - azúcares:14,3g - sal:1,6g	23 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Lechuga y maíz Yogur / pan blanco 639,9kcal - prot:29,4g - lip:18,4g - hc:88,1g ags:4,6g - azúcares:21,7g - sal:1,8g
26 Coditos napolitana Croquetas de jamón Lechuga y zanahoria Fruta fresca / pan blanco 533,4kcal - prot:16,0g - lip:17,6g - hc:78,6g ags:2,4g - azúcares:10,9g - sal:3,4g	27 Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado Fruta fresca / pan integral 622,5kcal - prot:19,8g - lip:27,8g - hc:67,9g ags:9,1g - azúcares:18,1g - sal:2,2g	28 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca / pan blanco 764,8kcal - prot:27,7g - lip:26,6g - hc:63,7g ags:4,0g - azúcares:17,4g - sal:2,0g	29 Arroz con salsa de tomate Jurel en salsa de cítricos Lechuga y maíz Yogur / pan integral 721,7kcal - prot:31,7g - lip:25,4g - hc:89,1g ags:4,8g - azúcares:26,3g - sal:1,9g	30 Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca / pan blanco 718,4kcal - prot:35,8g - lip:34,1g - hc:59,6g ags:8,8g - azúcares:18,0g - sal:2,2g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



SEGUNDOS PLATOS

