

Menú Basal

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución</p> <p>1 GLUTEN 3 HUEVO 5 MOLUSCOS 7 CACAHUETES 9 SOJA 11 MOSTAZA 13 ALTRAMUCES 2 LÁCTEOS 4 PESCADO 6 CRUSTÁCEOS 8 FRUTOS DE CÁSCARA 10 SÉSAMO 12 APIÓ 14 AZUFRE Y SULFITO</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 772,147 prot (g): 46,313 lip (g): 31,3 hc (g): 72,747 1 2 3 4 5 6 9 14	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 506,693 prot (g): 20,041 lip (g): 12,029 hc (g): 76,68 1 12 13
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 591,96 prot (g): 28,315 lip (g): 21,423 hc (g): 67,599 1 9 11 12	13 Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 667,14 prot (g): 34,485 lip (g): 22,664 hc (g): 79,327 1 2 3 4 5 6 9 10 11 14	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 713,433 prot (g): 41,822 lip (g): 25,829 hc (g): 72,616 1 3 9 11	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 731,158 prot (g): 24,356 lip (g): 25,933 hc (g): 96,551 2 3 5 12 14	16 Crema de calabacín Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 588,553 prot (g): 15,226 lip (g): 30,939 hc (g): 60,263 1 2 3 4 5 6 9 14
19 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 568,049 prot (g): 27,915 lip (g): 21,381 hc (g): 67,742 1 2 3 4 11	20 Arroz tres delicias Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco Kcal: 788,238 prot (g): 26,581 lip (g): 27,814 hc (g): 106,363 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 494,043 prot (g): 25,368 lip (g): 16,679 hc (g): 60,275 1 3 5 7	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco Kcal: 678,585 prot (g): 32,166 lip (g): 25,981 hc (g): 76,895 1 2 3 4 5 6 7 10	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 624,915 prot (g): 35,271 lip (g): 23,677 hc (g): 63,525 4
26 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco Kcal: 538,516 prot (g): 17,9 lip (g): 22,859 hc (g): 61,076 1 2 3 4 9 14	27 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco Kcal: 825,402 prot (g): 39,598 lip (g): 27,316 hc (g): 95,783 1 2 3 4 9 11 12 14	28 Sopa de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 477,074 prot (g): 31,492 lip (g): 20,54 hc (g): 39,457 1 9 11 12 14	29 Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco Kcal: 722,095 prot (g): 26,616 lip (g): 24,969 hc (g): 99,204 1 2 3 4 5 6 9 14	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 562,161 prot (g): 28,949 lip (g): 21,426 hc (g): 56,063 1 2 3 9 14

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.

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

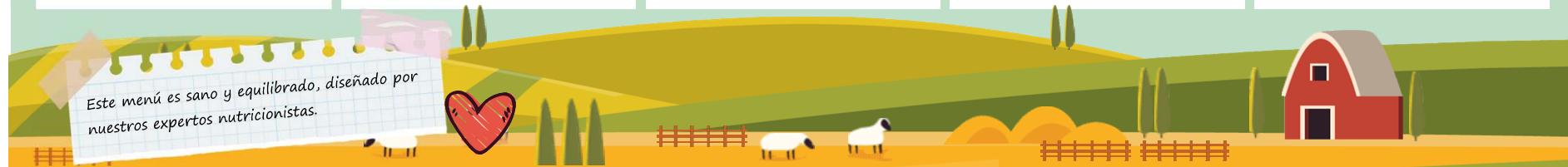
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	21 Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.

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

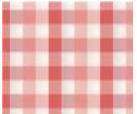
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

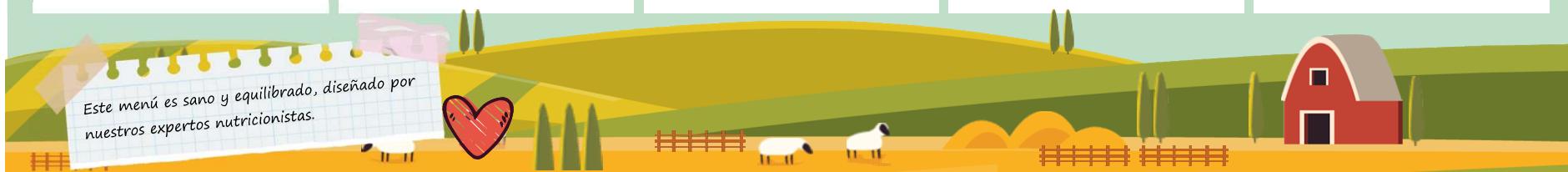
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Menú Sin Kiwi

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco SIN KIWI	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	13 Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco SIN KIWI	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco SIN KIWI	16 Crema de calabacín Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI
19 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	20 Arroz tres delicias Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco SIN KIWI	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco SIN KIWI	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI
26 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	27 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco SIN KIWI	28 Sopa de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	29 Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco SIN KIWI	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI

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.

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

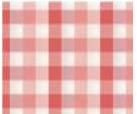
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

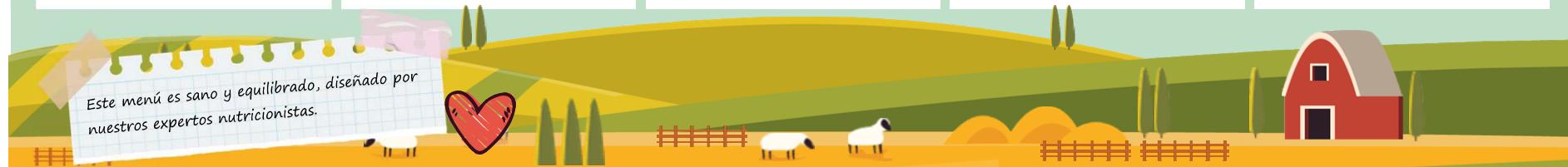
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

Menú Sin lactosa Sin Zanahoria

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p>05  DIA NO LECTIVO</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p> <p>06  FESTIVO</p>	<p>07  DIA NO LECTIVO</p>	<p>08 Lentejas con patatas (sin zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>09 Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>12 Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>13 Macarrones con tomate (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>14 Garbanzos con verduras (sin zanahoria) Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15 Arroz con pollo (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha / horno Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>20 Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>21 Lentejas con patatas (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>22 Espaguetis con tomate (sin zanahoria) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>26 Crema de acelgas, judía verde, calabacín y calabaza (sin zanahoria) Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>27 Espirales con tomate (sin zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>28 Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29 Arroz con verduras (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco</p>	<p>30 Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco</p>

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.

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

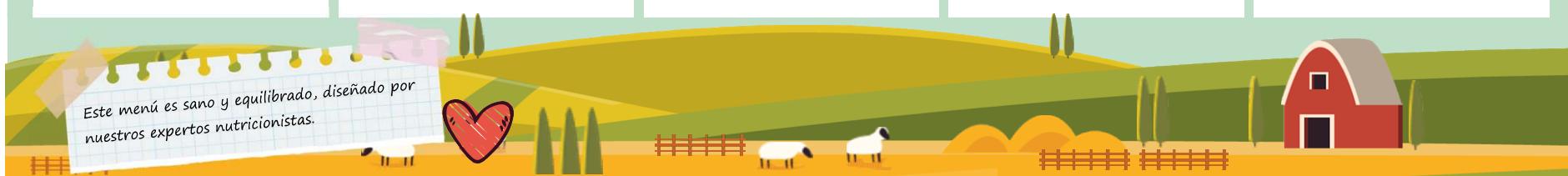
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
	Fruta lácteo

Menú Sin lactosa

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.

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

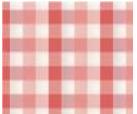
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

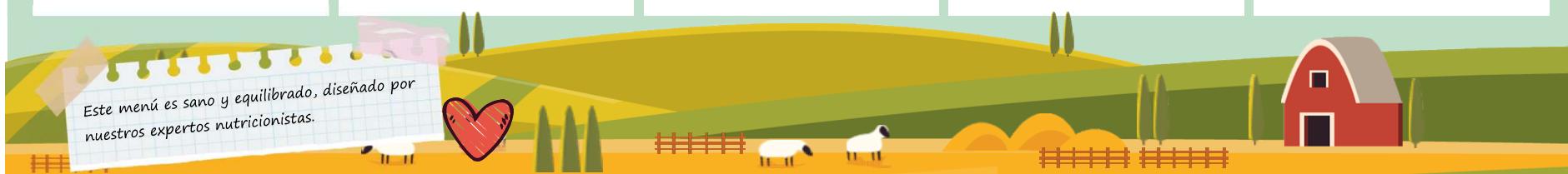
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

Menú Sin lentejas, garbanzos ni alubias blancas

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Judías verdes al ajillo Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	14 Hervido de col, patata y zanahoria Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	21 Acelgas salteadas con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	28 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	30 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.

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

Menú Sin pescado Sin marisco

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones gratinados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz tres delicias Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Espirales con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.



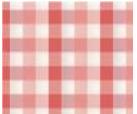
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	09 Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco
12 Sopa de ave con fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Frutas frescas permitidas y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	14 Garbanzos con verduras (sin zanahoria) Muslos de pollo al horno Arroz salteado Frutas frescas permitidas y pan blanco	15 Arroz con pollo (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas permitidas y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Frutas frescas permitidas y pan blanco	20 Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Frutas frescas permitidas y pan blanco	21 Garbanzos con patatas y calabaza (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Frutas frescas permitidas y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas permitidas y pan blanco
26 Crema de acelgas, judía verde, calabacín y calabaza (sin zanahoria) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con orégano Frutas frescas permitidas y pan blanco	27 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Frutas frescas permitidas y pan blanco	28 Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco	29 Arroz con verduras (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas permitidas y pan blanco	30 Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco

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.

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

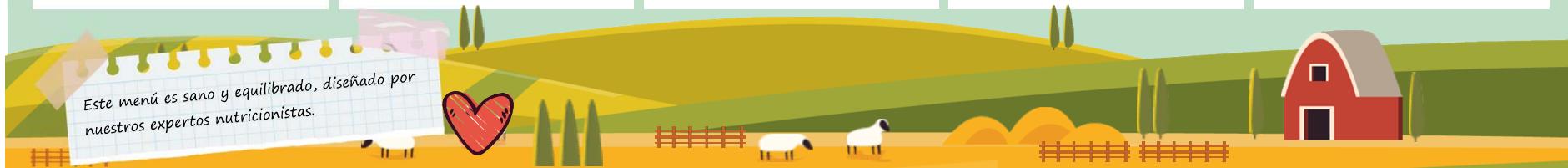
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

Menú Sin PLV

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.

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

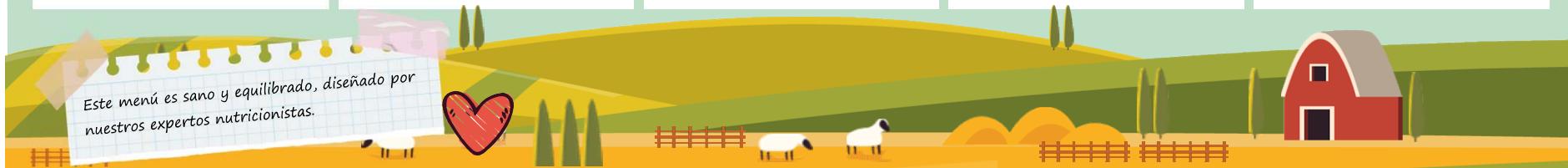
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

Menú Sin tortilla

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO		
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	13 Arroz con verduras Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	14 Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Albóndigas a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco	20 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	21 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco	27 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	28 Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	29 Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	

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

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

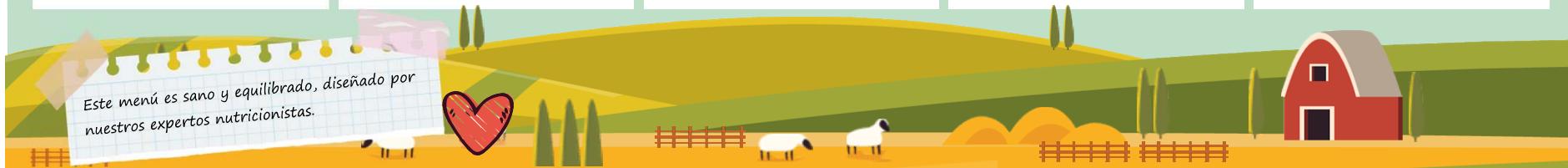
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Menú Sin berenjena

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO		
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz tres delicias Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco	27 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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.

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

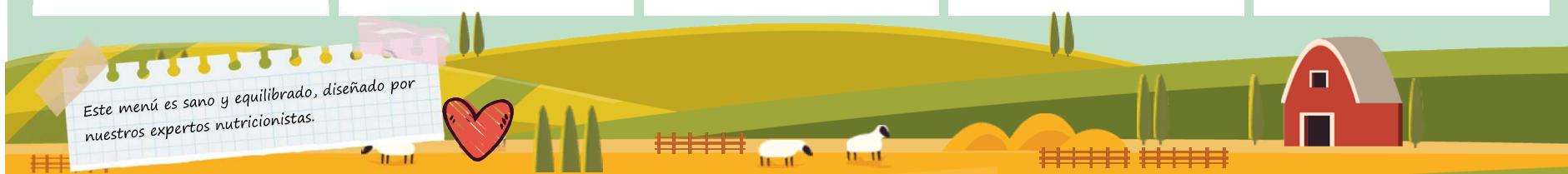
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Menú Sin fructosa Sin sorbitol Sin lactosa

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Crema de lentejas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	09 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
12 Arroz salteado Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	13 Macarrones en blanco Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	14 Crema de lentejas Muslos de pollo al horno Cous cous Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	15 Arroz con pollo (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
19 Brócoli con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Coditos en blanco Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	20 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	21 Crema de lentejas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	22 Espaguetis en blanco Salmón al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	23 Patatas hervidas con espinacas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
26 Crema de acelgas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	27 Espirales en blanco Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	28 Brócoli con patatas Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	29 Arroz salteado Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	30 Crema de lentejas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco

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

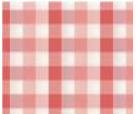
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

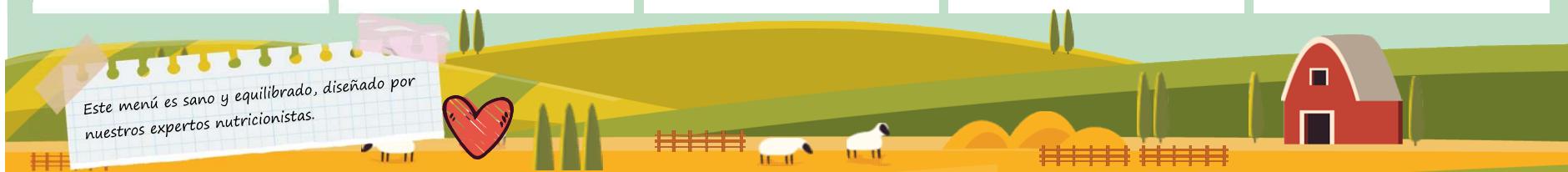
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Menú Sin frutos secos, kiwi, sandía, melón ni melocotón

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	13 Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	20 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	27 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con tintas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	29 Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON

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.

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	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	
	lácteo

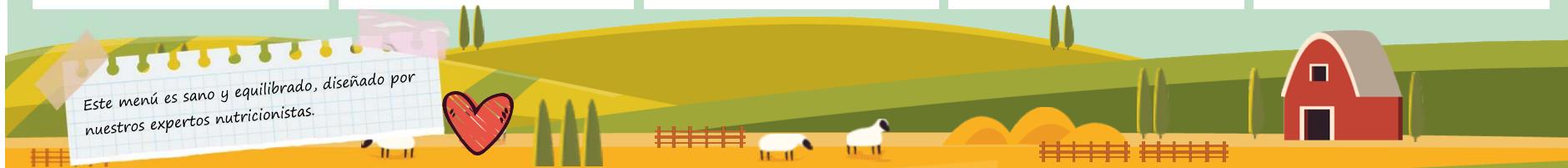
Menú Sin frutos secos

Colegio Santa Ana

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	21 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	27 Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	28 Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	29 Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco

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

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

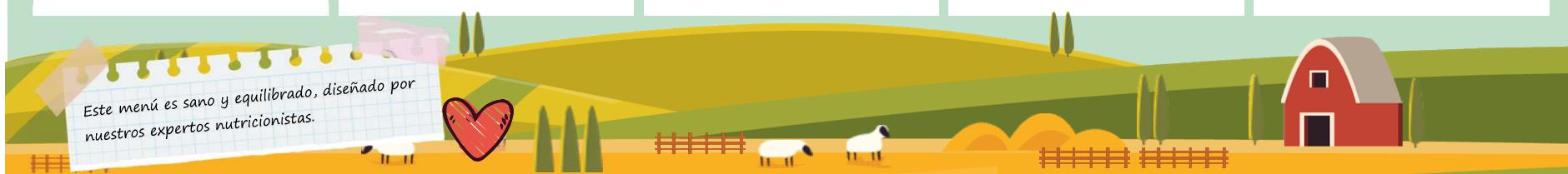
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Menú Sin gluten

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
05  DIA NO LECTIVO	06  FESTIVO	07  DIA NO LECTIVO	08 Alubias blancas estofadas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	09 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
12 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	13 Macarrones sin gluten con tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	14 Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	15 Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	16 Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	20 Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	21 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	22 Espaguetis sin gluten con tomate Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	23 Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
26 Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	27 Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	28 Sopa de puchero con garbanzos y fideos sin gluten Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	29 Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	30 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos

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

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