




Menú Basal

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

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

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha 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	13	14	15	16
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	Arroz caldoso con pollo Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta




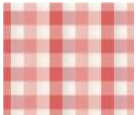

lácteo



lácteo

Menú Sin Kiwi

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco SIN KIWI	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	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco SIN KIWI	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco SIN KIWI	Crema de calabacín Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Arroz tres delicias Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco SIN KIWI	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco SIN KIWI	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco SIN KIWI	Sopa de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco SIN KIWI	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco SIN KIWI	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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado






Fruta



lácteo

Menú Sin lactosa Sin Zanahoria

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas con patatas (sin zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco	Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco	Garbanzos con verduras (sin zanahoria) Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Arroz con pollo (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha / horno Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	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	Lentejas con patatas (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis con tomate (sin zanahoria) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de acelgas, judía verde, calabacín y calabaza (sin zanahoria) Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con tomate (sin zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) 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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado






Fruta



lácteo

Menú Sin lactosa

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 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	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado






Fruta



lácteo

Menú Sin lentejas, garbanzos ni alubias blancas

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Judías verdes al ajillo Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha 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	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Hervido de col, patata y zanahoria Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Acelgas salteadas con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado






Fruta



lácteo

Menú Sin pescado Sin marisco

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones gratinados Tortilla francesa 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	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz tres delicias Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo




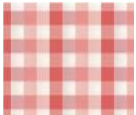

Pescado



Fruta



lácteo

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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	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	13	14	15	16
Sopa de ave con fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Frutas frescas permitidas y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	Garbanzos con verduras (sin zanahoria) Muslos de pollo al horno Arroz salteado Frutas frescas permitidas y pan blanco	Arroz con pollo (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas permitidas y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Frutas frescas permitidas y pan blanco	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	Garbanzos con patatas y calabaza (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Frutas frescas permitidas y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Frutas frescas permitidas y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas permitidas y pan blanco
26	27	28	29	30
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	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Frutas frescas permitidas y pan blanco	Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco	Arroz con verduras (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas permitidas y pan blanco	Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Frutas frescas permitidas y pan blanco



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

Menú Sin PLV

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 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	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

Menú Sin tortilla

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	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	13	14	15	16
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	Arroz caldoso con pollo Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Cordon bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

Menú Sin berenjena

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	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	13	14	15	16
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	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Cordon bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz tres delicias Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta




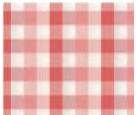

lácteo



lácteo

Menú Sin fructosa Sin sorbitol Sin lactosa

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	<p>Crema de lentejas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Arroz salteado</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>
12	13	14	15	16
<p>Arroz salteado</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Cous cous</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Arroz con pollo (sin zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>
19	20	21	22	23
<p>Brócoli con patatas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Coditos en blanco</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Espaguetis en blanco</p> <p>Salmón al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Patatas hervidas con espinacas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de acelgas</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Espirales en blanco</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Brócoli con patatas</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Arroz salteado</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco</p>



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

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

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	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	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	13	14	15	16
Sopa de fideos Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Macarrones gratinados Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Cous cous Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	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	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	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	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta






lácteo



lácteo

Menú Sin frutos secos

Colegio Santa Ana
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	*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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha 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	13	14	15	16
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	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan blanco	Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta




lácteo



lácteo

Menú Sin gluten

Colegio Santa Ana
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 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	06	07	08	09
 DIA NO LECTIVO	 FESTIVO	 DIA NO LECTIVO	<p>Alubias blancas estofadas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>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</p>
12	13	14	15	16
<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Macarrones sin gluten con tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras Muslos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>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</p>
19	20	21	22	23
<p>Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>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</p>	<p>Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de verduras y hortalizas Pavo encebollado Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos</p>	<p>Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo