

# Menú Comedor Infantil y Primaria

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

"MES DE LA CUCHARA "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Guisantes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Leche frita Pan integral	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)  
 Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar  
 Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"  
 Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Secundaria

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

"MES DE LA CUCHARA "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Roscón de reyes Pan picos	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales gratinadas Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Guisantes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas a la BBQ Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza a la bilbaína Leche frita Pan integral	Alubias pintas con arroz Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Delicias de mar con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas con aros de cebolla Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.csmb.es](mailto:comedor@c.csmb.es)  
 Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar  
 Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"  
 Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Celiaco

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia al gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan blanco	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan blanco	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan blanco	Sopa de fideos Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Guisantes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan blanco	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan blanco	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan blanco	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan blanco	Purrusalda Merluza en salsa verde Natillas Pan blanco	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de fideos Costillas asadas Naranja Pan blanco			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Huevo

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia al huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Filetes con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Guisantes con jamón Pollo con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Leche frita Pan integral	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Leche

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia a la lactosa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt de soja Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Guisantes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos con tomate Bacalao con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Yogurt de soja con chocolate Pan integral	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Leche y Huevo

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia a la lactosa y al huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt de soja Pan blanco	Arroz salteado Filetes rusos Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Lentejas castellanas Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Guisantes con jamón Pollo con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos con tomate Bacalao con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Yogurt de soja con chocolate Pan integral	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt de soja Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Legumbres

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia a las legumbres

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Arroz con verduras Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de fideos Pollo con verdura Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Brócoli al vapor Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Leche frita Pan integral	Crema de calabaza Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Comedor Huevo y Legumbres

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia al huevo y a las legumbres

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Merluza a la romana Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Filetes con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Arroz con verduras Salmón en salsa de eneldo Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Gallo con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Salchichas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de fideos Pollo con verduras Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Rosada con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Bacalao con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Brócoli al vapor Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Merluza en salsa verde Leche frita Pan integral	Crema de calabaza Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Sepia con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"



# Menú Comedor Pescado

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Intolerancia al pescado

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Macarrones al horno Filetes con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Arroz salteado Tortilla con pisto Naranja Pan chapata	Crema de calabaza Pollo guisado Manzana Pan picos	Lentejas castellanas Salchichas Mandarinas Pan integral	Sopa de estrellas Filetes rusos Plátano Pan blanco
Espirales a la italiana Pollo en salsa Yogurt natural Pan blanco	Guisantes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado Naranja Pan chapata	Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan integral	Puré 7 verduras Filete con ensalada Mandarinas Pan picos	Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas Plátano Pan blanco
Coditos carbonara Pollo guisado Yogurt natural Pan blanco	Judías verdes salteadas Salchichas con puré de patatas Manzana Pan chapata	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Mandarinas Pan picos	Purrusalda Filete con ensalada Leche frita Pan integral	Alubias pintas Pollo al limón Plátano Pan blanco
Arroz con tomate Filete con ensalada Yogurt natural Pan blanco	Sopa de pistones Costillas asadas Naranja Pan integral			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Escuelita 2 años

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

## LUNES

Pasta con tomate  
Bacalao rebozado  
Yogurt natural  
Pan blanco

Macarrones al horno  
Merluza a la romana  
Yogurt natural  
Pan blanco

Espirales a la italiana  
Gallo con ensalada  
Yogurt natural  
Pan blanco

Coditos carbonara  
Bacalao con ensalada  
Yogurt natural  
Pan blanco

Arroz con tomate  
Sepia con ensalada  
Yogurt natural  
Pan blanco

## MARTES

Judías verdes salteadas  
Hamburguesa de ternera  
Naranja  
Pan blanco

Arroz salteado  
Tortilla  
Naranja  
Pan chapata

Guisantes con jamón  
Tortilla de patatas con tomate aliñado  
Naranja  
Pan chapata

Judías verdes salteadas  
Salchichas con puré de patatas  
Manzana  
Pan chapata

Sopa de pistones  
Magro con tomate  
Naranja  
Pan integral

## MIÉRCOLES

Crema de zanahoria  
Huevos con bechamel  
Mandarinas  
Pan blanco

Crema de calabaza  
Pollo guisado  
Manzana  
Pan picos

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Manzana  
Pan integral

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Mandarinas  
Pan picos

## JUEVES

Arroz con verduras  
Pollo guisado  
Plátano  
Pan blanco

Lentejas castellanas  
Pescado con ensalada  
Mandarinas  
Pan integral

Puré 7 verduras  
Rosada con ensalada  
Mandarinas  
Pan picos

Crema de puerros  
Merluza en salsa verde  
Leche frita  
Pan integral

## VIERNES

FESTIVO

Sopa de estrellas  
Filetes rusos  
Plátano  
Pan blanco

Patatas a la riojana  
Pollo guisado  
Plátano  
Pan blanco

Alubias pintas  
Pollo al limón  
Plátano  
Pan blanco

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

# Menú Escuelita 1 año

ENERO 2023



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Puré de verduras Pollo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Ternera Yogurt natural y pan	Puré de verduras Merluza Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan	FESTIVO
Puré de verduras Pollo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Merluza Yogurt natural y pan	Puré de verduras Ternera Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan
Puré de verduras Ternera Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Merluza Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pollo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan
Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pollo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Merluza Yogurt natural y pan	Puré de verduras Ternera Yogurt natural y pan	Puré de verduras Pavo Yogurt natural y pan
Puré de verduras Pollo Yogurt natural y pan	Puré de verduras Ternera Yogurt natural y pan			

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en [comedor@c.smb.es](mailto:comedor@c.smb.es)

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Jornada gastronómica: "Día de País Vasco"

Hábito: "No juego con la comida en la mesa"

ENERO 2023

# Menú recomendación cena



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Crema de espinacas  
Pollo asado  
Fruta

Brócoli gratinado  
Dorada a la plancha  
Yogurt

Sopa minestrone  
Revuelto de jamón  
Macedonia de frutas

Espaguetis al pesto  
Ragout de ternera  
Flan

Arroz con verdura  
Bacalao con tomate  
Fruta

Crema de calabaza  
Pollo guisado  
Fruta

Sopa de estrellas  
Merluza en salsa verde  
Yogurt

Menestra de verduras  
Huevos con bechamel  
Brocheta de frutas

Arroz con champiñón  
Ragout de pavo  
Natillas

Macarrones con queso  
Lenguado con ensalada  
Fruta

Guisantes salteados  
Alitas asadas  
Fruta

Ensalada cesar  
Gallo frito  
Yogurt

Espirales con gambas  
Tortilla francesa  
Queso con membrillo

Crema de calabaza  
Milanesa de ternera  
Fruta

Arroz 3 delicias  
Salmón plancha  
Brocheta de frutas

Crema de calabacín  
Conejo al ajillo  
Fruta

Coliflor gratinada  
Sardinas en escabeche  
Yogurt