

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal										Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.								
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SEMANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFATOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11		14	
			Segundo	Lomo a la plancha													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos													14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9				14	
			Guarnición	0													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera													14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14	
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín		3											14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Festivo													14	
		Martes	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3					9		11			14	
			Segundo	Tortilla francesa		3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Merluza a la donostiarra				4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1												14	
			Guarnición	Patatas fritas													14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					8		11	12		14	
			Segundo	Abadejo al limón			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9		11			14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Cous cous	1							9		11			14	
		Jueves	Primero	Paella de verduritas								9					14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha									9				14	
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja													14	
		Viernes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12		14	
			Guarnición	Patatas fritas													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Martes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Miércoles	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Jueves	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Viernes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Martes	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Miércoles	Primero	0													14	
			Segundo	0													14	
			Guarnición	Vacaciones de navidad													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos					1	2	3		9				14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional													14	
			Guarnición	0													14	

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

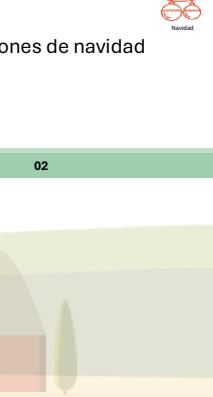
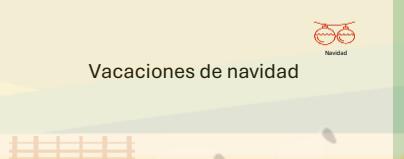
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARIÓ	ALTRANUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9				14
			Guarnición	Patatas fritas														

# Menú Basal

Colegio Santa Ana y San

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 721,928 prot (g): 33,928 lip (g): 19,609 hc (g): 98,908	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  Yogur y pan  Kcal: 590,036 prot (g): 27,109 lip (g): 23,132 hc (g): 64,2	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 604,231 prot (g): 24,569 lip (g): 20,6 hc (g): 77,862	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Postre casero y pan  Kcal: 794,163 prot (g): 46,568 lip (g): 41,66 hc (g): 55,64	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 725,093 prot (g): 29,109 lip (g): 36,954 hc (g): 64,116
08  Festivo	09  Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan  Kcal: 527,513 prot (g): 26,354 lip (g): 20,662 hc (g): 62,44	10  Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 493,55 prot (g): 28,567 lip (g): 13,053 hc (g): 59,277	11  Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Postre casero y pan  Kcal: 803,623 prot (g): 43,399 lip (g): 42,162 hc (g): 59,698	12  Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 518,42 prot (g): 23,498 lip (g): 12,509 hc (g): 76,32
15  Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	16  Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan  Kcal: 581,102 prot (g): 27,896 lip (g): 15,547 hc (g): 80,391	17  Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 702,711 prot (g): 24,89 lip (g): 35,238 hc (g): 67,262	MENU DE NAVIDAD  Sopa de estrellas con caldo casero  Pizza de jamón y queso  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 916,972 prot (g): 39,532 lip (g): 38,795 hc (g): 98,634	19  Vacaciones de navidad    Navidad
22  #¡REF!	23  #¡VALOR!	24  Vacaciones de navidad    Navidad	25  Vacaciones de navidad    Navidad	26  Vacaciones de navidad    Navidad
29  #¡REF!	30  #¡VALOR!	31  Vacaciones de navidad  	01  Vacaciones de navidad  	02  

# 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 y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales sin gluten con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza  Contramuslo de pollo en salsa  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin Lactosa

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur de soja y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur de soja y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin Huevo

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

## Menú Sin frutos secos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pizza de jamón y queso  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

# Menú Sin pescado, marisco

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Postre casero y pan	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Postre casero y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Revuelto de huevo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin marisco, crustáceo, cefalópodo

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Postre casero y pan	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Postre casero y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin Huevo, fructosa

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos en blanco	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz blanco	Crema de calabacín	Guiso de lentejas con verduras
Lomo a la plancha	Ternera hervida con patata	Abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga	Patatas dado	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espaguetis salteados con champiñones  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga  Yogur natural y pan	Alcachofas salteadas  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de lechuga  Fruta fresca permitida y pan	Crema de acelgas  Jamoncitos de pollo al horno  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan	Arroz hervido con pollo  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones en blanco salteados	Crema de calabacín	Sopa de estrellas con caldo casero	
Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga	Cous cous	Patatas fritas	Vacaciones de navidad
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad		

# Menú Sin Huevo, frutos secos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad		Barn

# Menú Sin pescado, marisco, sulfitos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Arroz con salsa de tomate casera  Lomo a la plancha  Tomate asado  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Tortilla francesa  Champiñones salteados con cebolla  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras  Pollo asado en su jugo  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria  Tortilla de patata y calabacín.  Calabaza asada  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Tortilla francesa  Zanahoria dado salteada  Yogur y pan	Garbanzos con arroz  Cinta de lomo fresca a la plancha  Champiñones salteados con cebolla  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras  Contramuslo de pollo en salsa  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Revuelto de huevo  Tomate asado  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Arroz con salsa de tomate casera  Tortilla de patata y cebolla  Tomate asado  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Pechuga de pavo al horno/plancha  Calabaza salteada  Yogur y pan	Crema de verduras  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

# Menú Sin frutos secos, marisco,crustáceos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin Lactosa, frutos secos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin gluten, huevo

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales sin gluten con champiñones  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza  Contramuslo de pollo en salsa  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de alubias blancas con verduras  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

## Menú Sin crustáceos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado con salsa barbacoa  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Albóndigas al chilindrón  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

## Menú LTP frutas

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero  Pizza de jamón y queso  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

# Menú Sin PLV, huevo, piel fruta

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos  Garbanzos con patata y pollo  -  Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur de soja y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Pechuga de pavo al horno/plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur de soja y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad		Vacaciones de navidad  Farm

# Menú Sin soja, tolera trazas, profilinas

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja  Garbanzos con patata y pollo  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Tallarines sin soja con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

# Menú Pastas integrales, no fritos

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Pasta integral con jamón york  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido completo al estilo tradicional  -  Yogur desnatado sabor y pan integral	Arroz integral con verduras  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas  Pollo asado en su jugo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Festivo	Pasta integral salteada con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur desnatado sabor y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras  Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza  Pechuga de pollo a la plancha  Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur desnatado sabor y pan integral	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz integral  Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patata al vapor  Fruta fresca de temporada y pan integral	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

# Menú Sin legumbre

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas  Lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja  Ternera en caldo corto con patata y zanahoria  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza y zanahoria  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras hortelano  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Tallarines sin soja con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Brócoli salteado con zanahoria  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Pisto de verduras hortelano  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

# Menú Sin cerdo

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas  Filete de pavo en salsa  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos  Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  -  Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza y zanahoria  Pollo asado en su jugo  Patatas dado  Postre casero y pan	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y calabacín.  Ensalada de col fresca  Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras  Merluza a la donostiarra  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza  Pollo al estilo riojano  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja  Abadejo al limón  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria  Revuelto de huevo y queso fundido  Cous cous  Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad	Vacaciones de navidad  Navidad

# Menú Sin gluten, fructosa, ternera, tomate

Colegio Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Pasta sin gluten salteada	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz blanco	Crema de calabacín	Coliflor salteada
Lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	Patata al vapor	Ensalada de lechuga	Patatas dado	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Espaguetis sin gluten aglio-olio  Tortilla francesa  Yogur natural y pan sin gluten	Alcachofas salteadas  Filete de merluza al horno/plancha  Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de acelgas  Jamoncitos de pollo al horno  Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz hervido con pollo  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga  Fruta fresca permitida y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Champiñones salteados  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga  Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga  Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín  Cinta de lomo fresca a la plancha  Arroz blanco  Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten  Pechuga de pavo al horno/plancha  Patatas fritas  Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#REF!  Navidad	#VALOR!  Navidad	Vacaciones de navidad		

## Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Lomo adobado al horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	02 Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	03 Arroz con salsa de tomate 152g 4r Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	04 Crema de verduras y hortalizas 250g + patata cocida 65g) (3r) Pollo asado Patatas fritas 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	05 Lentejas con verduras (100g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r
08 Festivo	09 Espirales 180 gr 4 r salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	10 Garbanzos estofados 210gr garbanzos 4 r Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	11 Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 130g) (3r) Pollo al estilo riojano Patatas fritas 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	12 Arroz con verduras152g 4r Abadejo al limón Ensalada de tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
15 Lentejas con patatas y verdura (100g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla (patata horno 70gr 2r) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	16 Macarrones 180 gr 4 r al pomodoro con albahaca Merluza a la bitáin Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	17 Crema de puerro y zanahoria(patata 128g 3r) Albóndigas al chilindrón Cous cous 45 g 1 r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r	18 Arroz con verduras 152gr 4r Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada variada con brotes de soja Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (47gr) 2 r	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellitas 135 gr fideos 3 r Pechuga de pavo a la plancha Patatas fritas 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 r
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad