

Menú Basal

COLEGIO SAN JOSÉ
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza con picatostes	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras	Lentejas a la jardinera	Coditos gratinados
Albóndigas en salsa verde	Tortilla francesa	Lomo de sajonia a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Gallo al horno con salsa de limón
0	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada oriental	Ensalada mixta
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 476,089 prot (g): 14,303 lip (g): 21,176 hc (g): 54,043	Kcal: 516,217 prot (g): 25,789 lip (g): 14,745 hc (g): 65,209	Kcal: 475,952 prot (g): 16,703 lip (g): 11,565 hc (g): 74,183	Kcal: 750,895 prot (g): 50,187 lip (g): 28,473 hc (g): 68,782	Kcal: 615,302 prot (g): 32,512 lip (g): 21,311 hc (g): 69,659
09	10	11	12	13
Arroz con verduras	Sopa de cocido con fideos	Macarrones boloñesa	Alubias blancas estofadas con repollo y calabaza	Crema de calabacín con picatostes
Huevos al gratén con tomate y queso	Cocido completo	Salchichas al horno/plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Merluza a la romana
0	0	Ensalada de lechuga	Menestra de verduras salteadas	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 604,117 prot (g): 22,996 lip (g): 23,162 hc (g): 73,896	Kcal: 805,777 prot (g): 28,401 lip (g): 40,442 hc (g): 75,154	Kcal: 702,85 prot (g): 26,329 lip (g): 34,903 hc (g): 67,93	Kcal: 783,758 prot (g): 44,384 lip (g): 24,46 hc (g): 87,352	Kcal: 410,675 prot (g): 19,899 lip (g): 14,951 hc (g): 46,822
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Lentejas castellanas a la jardinera	Sopa de picadillo	Judías verdes salteadas con jamón york	Arroz con salsa de tomate
Bacalao en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana	Garbanzos con patatas y calabaza
Asadillo de pimientos rojos	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 525,003 prot (g): 23,697 lip (g): 13,693 hc (g): 72,157	Kcal: 611,248 prot (g): 23,844 lip (g): 19,435 hc (g): 76,269	Kcal: 536,727 prot (g): 39,756 lip (g): 20,708 hc (g): 45,984	Kcal: 551,611 prot (g): 35,965 lip (g): 22,154 hc (g): 48,744	Kcal: 571,213 prot (g): 17,123 lip (g): 9,442 hc (g): 98,953
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos	Arroz con pollo y verduras	Sopa paseo de la fama	
Gallo san pedro con verduras	Cocido completo	Lomo asado en salsa de piña	Hamburguesa hollywood	
Verduras salteadas	0	Verduras salteadas	0 	
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan	Natillas y Jornada Especial	
Kcal: 450,346 prot (g): 26,02 lip (g): 11,522 hc (g): 57,497	Kcal: 908,53 prot (g): 34,393 lip (g): 44,522 hc (g): 86,294	Kcal: 584,934 prot (g): 25,288 lip (g): 16,704 hc (g): 80,829	Kcal: 794,244 prot (g): 35,308 lip (g): 30,477 hc (g): 74,013	
30	31	01	02	03

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.

03 Sostenibilidad

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

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

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1													
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Lomo de sajonia a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Lentejas a la jardinera	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada oriental									9					14
		Viernes	Primero	Coditos gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Gallo al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Huevos al gratén con tomate y queso		2	3						9					
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salchichas al horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con repollo y cala														14
			Segundo	Contramusto de pollo con salsa de miel y mrc											11			14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													
			Segundo	Merluza a la romana	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Bacalao en salsa verde				4										
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos														
		Martes	Primero	Lentejas castellanas a la jardinera	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabaza														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Gallo san pedro con verduras				4										14
			Guarnición	Verduras salteadas														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras									9					
			Segundo	Lomo asado en salsa de piña	1	2	3											14
			Guarnición	Verduras salteadas														14
		Jueves	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa hollywood	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yarrow: no contiene alérgenos.

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														