

## Menú Sin carne

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

| LUNES                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         | Judías verdes con patatas salteadas<br>Filete de merluza a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                                                 | Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria<br>Huevos duros con salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan                           |
| 05                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                                                             | 07                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                               |
| Lentejas campesinas (patata, cebolla y zanahoria)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)<br>Merluza a la andaluza casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan               | Menestra de verduras salteadas<br>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                                              | Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan                          | Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)<br>Abadejo guisado en salsa napolitana<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan               |
| 12                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                      | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)<br>Merluza en salsa de tomate casera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan                     | Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                                               | Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento)<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan |
| 19                                                                                                                                                   | 20                                                                                                                                                             | 21                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                               |
| Crema de calabaza y zanahoria<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                              | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>-<br>Fruta fresca y pan                       | Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Zanahoria salteada<br>Fruta fresca y pan integral                            | Arroz con calabaza y calabacín<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan                                 | Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan                |
| 26                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                             | 28                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                               |
| Crema de calabacín<br>Revuelto de huevo salteado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                                               | Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan | Brócoli con patatas al vapor<br>Merluza en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral                                              | Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan |                                                                                                                                                  |

# 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... |   | 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                                 | o | lácteo                  |

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja