

Menú Sin frutos secos

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
05	06	07	08	09
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
19	20	21	22	23
Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de picadillo con huevo cocido Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria 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