Menú Sin lactosa

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate - Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Lentejas campesinas (patata, cebolla y zanahoria) 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) Magro 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 de soja 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 Garbanzos estofados con patata y pollo - 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 de soja 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 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 con calabaza y calabacín 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 de soja 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 Garbanzos estofados con patata y pollo - 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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne o Pescado
Pescado	>	Huevo o carne
Legumbres	>	Verdura o Huevo
carne	>	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

alcil restauración

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas (patata, cebolla y zana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14

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