

Menú Sin leche

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.

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