

Menú Sin legumbres ni leguminosas

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Calabacín y patata al vapor Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de verduritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Escalope de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	

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