

Menú Triturado

COLEGIO SAN JOSÉ

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
			-	-
			Triturado de frutas	Triturado de frutas
			y	y
05	06	07	08	09
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo y garbanzos	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
12	13	14	15	16
	Puré de verduras con merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
	y	y	y	y
19	20	21	22	23
Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con abadejo	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
26	27	28	29	30
Puré de verduras con pollo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	
-	-	-	-	
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	
y	y	y	y	

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