

Menú Basal

COLEGIO JUAN XXIII (DISCIPULAS)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Jamonicitos de pollo asados al limón	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 590,621 prot (g): 28,714 lip (g): 19,589 hc (g): 68,886	Kcal: 633,92 prot (g): 17,344 lip (g): 27,242 hc (g): 75,814	Kcal: 650,9 prot (g): 21,467 lip (g): 16,527 hc (g): 98,425	Kcal: 521,329 prot (g): 15,789 lip (g): 17,756 hc (g): 68,227	Kcal: 520,609 prot (g): 30,366 lip (g): 9,687 hc (g): 72,136
08	09	10	11	12
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo horno/plancha	Boloñesa vegetal con patatas	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
Kcal: 614,673 prot (g): 35,222 lip (g): 18,629 hc (g): 71,925	Kcal: 430,064 prot (g): 18,447 lip (g): 15,266 hc (g): 55,406	Kcal: 695,361 prot (g): 33,8 lip (g): 24,604 hc (g): 76,3	Kcal: 695,364 prot (g): 34,046 lip (g): 16,854 hc (g): 97,802	Kcal: 608,292 prot (g): 33,379 lip (g): 22,998 hc (g): 60,372
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con calabaza y calabacín	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Jamonicitos de pollo al ajillo	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate			Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
Kcal: 603,473 prot (g): 21,832 lip (g): 19,353 hc (g): 76,978	Kcal: 619,266 prot (g): 21,79 lip (g): 8,875 hc (g): 101,951	Kcal: 510,413 prot (g): 22,279 lip (g): 4,951 hc (g): 84,895	Kcal: 565,806 prot (g): 20,87 lip (g): 16,405 hc (g): 81,544	Kcal: 534,383 prot (g): 29,791 lip (g): 17,088 hc (g): 60,283
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Macarrones con salsa de tomate		
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cordón bleu de pollo frito		
	Lechuga y tomate	0		
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Lácteo y pan integral		
Kcal: 566,243 prot (g): 17,937 lip (g): 7,991 hc (g): 99,88	Kcal: 536,069 prot (g): 19,168 lip (g): 18,078 hc (g): 52,037	Kcal: 931,096 prot (g): 36,558 lip (g): 49,544 hc (g): 82,028		
29	30	01	02	03

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah														
			Segundo	Contramuslo de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11			
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos.

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														