

Menú Basal 1-3 años

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	Magro con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos con patatas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
-	Lechuga y maíz	-	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con calabaza y calabacín	Garbanzos con patatas y 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 maíz	-
Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Macarrones con salsa de tomate		
Lentejas a la hortelana	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
-	Lechuga y tomate	-		
Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Lácteo y pan integral		
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.

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	>	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años					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	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón														14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Garbanzos estofados															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9			11		
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10			14
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		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				5											
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11		
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11		
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo															14
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	-															
Jueves		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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