

Menú Triturado

COLEGIO JUAN XXIII (DISCIPULAS)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de lentejas con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
08	09	10	11	12
Puré de arroz con verduras y cerdo	Puré de huevo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de pollo con verduras	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
15	16	17	18	19
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de garbanzos con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
22	23	24	25	26
Puré de lentejas con verduras y arroz	Puré de cerdo con verduras	Puré de pollo con verduras		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
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.

03 Sostenibilidad

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJINILLA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras			5											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras			5											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y merluza				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y arroz	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		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	-														