

Menú Basal

COLEGIO JUAN XXIII (DISCIPULAS)

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria
			Cinta de lomo en salsa de mostaza	Huevos duros con salsa de tomate
			Tomate aliñado	
			Fruta fresca y pan	Yogur y pan
			Kcal: 552,191 prot (g): 28,874 lip (g): 20,166 hc (g): 58,974	Kcal: 653,999 prot (g): 32,125 lip (g): 21,585 hc (g): 75,129
05	06	07	08	09
Lentejas a la riojana	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)	Crema de calabaza	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza a la andaluza casera	Salteado de garbanzos con tiras de pollo	Hamburguesa mixta horno/plancha	Abadejo guisado en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 767,827 prot (g): 26,283 lip (g): 33,237 hc (g): 81,899	Kcal: 542,679 prot (g): 23,463 lip (g): 15,153 hc (g): 73,628	Kcal: 519,702 prot (g): 20,682 lip (g): 11,582 hc (g): 75,192	Kcal: 621,087 prot (g): 20,405 lip (g): 20,278 hc (g): 66,921	Kcal: 634,734 prot (g): 30,862 lip (g): 15,445 hc (g): 90,645
12	13	14	15	16
	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento)
	Salmón al horno con eneldo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Lomo de cerdo en salsa de verduritas	Tortilla francesa horno
	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan	Yogur y pan
	Kcal: 499,701 prot (g): 22,791 lip (g): 18,694 hc (g): 55,466	Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196	Kcal: 720,267 prot (g): 24,244 lip (g): 31,072 hc (g): 83,5	Kcal: 614,184 prot (g): 31,207 lip (g): 19,526 hc (g): 75,359
19	20	21	22	23
Crema de calabaza y zanahoria	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados	Sopa de picadillo con huevo cocido	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Cordón bleu de pollo frito	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín horno
Ensalada de lechuga		Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 601,776 prot (g): 15,788 lip (g): 30,05 hc (g): 63,263	Kcal: 715,969 prot (g): 22,988 lip (g): 21,228 hc (g): 99,291	Kcal: 547,206 prot (g): 34,75 lip (g): 17,646 hc (g): 58,427	Kcal: 622,841 prot (g): 25,601 lip (g): 20,921 hc (g): 81,009	Kcal: 687,88 prot (g): 28,604 lip (g): 21,607 hc (g): 88,477
26	27	28	29	30
Crema de calabacín	Sopa de cocido con fideos integrales	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduras (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)	
Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	
Kcal: 567,476 prot (g): 25,791 lip (g): 27,375 hc (g): 50,703	Kcal: 707,772 prot (g): 28,629 lip (g): 23,916 hc (g): 86,796	Kcal: 503,977 prot (g): 23,448 lip (g): 14,358 hc (g): 64,654	Kcal: 542,971 prot (g): 25,734 lip (g): 15,701 hc (g): 70,648	

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	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 comedór.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	3									12		14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y cal														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas al estilo tradicional (patat														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo con huevo cocido	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Ragout de pavo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con costillas														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con verduras (tomate, pin														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14

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

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
					1	2	3	4					9					14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Patatas dado fritas														