

Menú Sin marisco

COLEGIO JUAN XXIII (DISCÍPULAS)

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor Albóndigas mixtas con salsa de curry Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
21	22	23	24	25
Paella de pollo Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral		
05	06	07	08	09



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

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