

## Menú Triturado

COLEGIO JUAN XXIII (DISCÍPULAS)

Septiembre 2026

| LUNES                                          | MARTES                                              | MIÉRCOLES                                          | JUEVES                                           | VIERNES                                           |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 07                                             | 08                                                  | 09                                                 | 10                                               | 11                                                |
|                                                |                                                     | Puré de verduras con merluza                       | Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín    | Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo |
|                                                |                                                     | -                                                  | -                                                | -                                                 |
|                                                |                                                     | Triturado de frutas                                | Triturado de frutas                              | Triturado de frutas                               |
|                                                |                                                     | y                                                  | y                                                | y                                                 |
| 14                                             | 15                                                  | 16                                                 | 17                                               | 18                                                |
| Puré de verduras con pollo                     | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón     | Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo | Puré de verduras con pollo                       | Puré de verduras con abadejo                      |
| -                                              | -                                                   | -                                                  | -                                                | -                                                 |
| Triturado de frutas                            | Triturado de frutas                                 | Triturado de frutas                                | Triturado de frutas                              | Triturado de frutas                               |
| y                                              | y                                                   | y                                                  | y                                                | y                                                 |
| 21                                             | 22                                                  | 23                                                 | 24                                               | 25                                                |
| Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo | Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza | Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín      | Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo | Puré de bacalao con judía, zanahoria, calabacín   |
| -                                              | -                                                   | -                                                  | -                                                | -                                                 |
| Triturado de frutas                            | Triturado de frutas                                 | Triturado de frutas                                | Triturado de frutas                              | Triturado de frutas                               |
| y                                              | y                                                   | y                                                  | y                                                | y                                                 |
| 28                                             | 29                                                  | 30                                                 | 01                                               | 02                                                |
| Puré de verduras con pollo                     | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza    | Puré de verduras con pollo y garbanzos             |                                                  |                                                   |
| -                                              | -                                                   | -                                                  |                                                  |                                                   |
| Triturado de frutas                            | Triturado de frutas                                 | Triturado de frutas                                |                                                  |                                                   |
| y                                              | y                                                   | y                                                  |                                                  |                                                   |
| 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.

## 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                                                                              |

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.