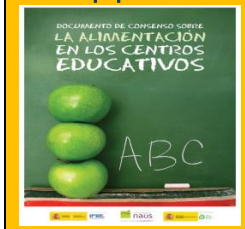
salesianos GUADALAJARA

# MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS ENERO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **Guarniciones:**<br>Verduras, arroces y pistos 30-50 gr<br>Ensaladas (lechuga, zanahoria y maíz) tom.20–40 grs.<br>Patatas fritas: 30 – 80 grs<br><br>**Información:**<br>Incluimos en el menú pan, pan integral y agua de abastecimiento público.<br>Elaboramos platos con productos ecológicos.<br>Elaboramos todos los platos con AOVE ecológico.<br>Utilizamos sal yodada (poca cantidad aderezo).<br>Reduciremos azúcar en yogures, ofreciendo edulcorados, sin azúcar o cuajadas naturales. | | Pincha aquí para información:<br>  <br> | *Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE)*<br>*NOTA: De Octubre a Mayo:*<br>*El servicio de comedor es atendido de lunes a jueves de 13,15h a 15,15 h.*<br>*Los viernes el servicio de comedor será atendido de 14,00 h. a 15,00 h.*<br>*En Septiembre y Junio el comedor es atendido de 13,40 a 15,00 todos los días* | Pincha aquí para información:<br> |
| ¡¡¡¡Feliz 2024!!!! | Día 09<br>Judías verdes rehogadas ( Inf: Puré judías).<br>Tortilla de patatas (Alérgicos huevo: salchichas al vino) con ensalada de caballa.<br>Yogur.<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta<br>578Kcal.HdC:75g.Prot:30g.Líp:18g | Día 10<br>Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO).<br>Lomo de merluza al horno con ensalada mixta (Alérgicos pescado: Pavo horno)<br>Pera de agua.<br>(*) 1º Verdura 2º Pavo/Pollo y Fruta<br>600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g | Día 11<br>Sopa fideos integrales. (Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras)<br>Plátano de canarias.<br>(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.<br>544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g | Día 12<br>Puré de verduras.<br>Pollo Meuniere (Alérgicos huevo: Pollo tempura de maíz) con brócoli y patatas fritas .<br>Mandarina o uvas.<br>(*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta.<br>577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g |
| Día 15<br>Arroz con magro y judías verdes.<br>Tacos de atún con fritada (Alérgicos pescado: Pollo horno)<br>Pera.<br>(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta<br>540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g | Día 16<br>Sopa fideos integrales.(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras)<br>Mandarina<br>(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.<br>544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g | Día 17<br>Crema de calabacín.<br>Bacalao al horno (Alérgicos pescado: lomo cerdo plancha) con fritada y tomate ( pisto).<br>Manzana Golden<br>(*) 1º Arroz 2º Huevo y Lácteo<br>575Kcal. HdC: 61g. Prot:35g. Líp:19g | Día 18<br>Alubias estofadas (ECO) con arroz integral.<br>Tortilla de calabacin (Alérgicos huevo: salchichas al vino) con ensalada mixta..<br>Plátano de canarias.<br>(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.<br>610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g | Día 19<br>Espirales de colores con tomate y queso.<br>(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Pavo braseado con patatas fritas.<br>Arándano y Yogur.<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta<br>656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g |
| Día 22<br>Puré de verduras.<br>Perca en salsa (Alérgicos pescado: Pavo salsa y patata) con calabacín rebozado<br>Plátano de canarias.<br>(*) 1º Arroz y verd. 2º Pavo y Fruta.<br>518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g | Día 23<br>Lentejas pardinas estofadas con verduras.<br>Huevos gratinados (Alérgicos huevo: salchichas al vino) y patatas homo.<br>Mandarina.<br>(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta<br>594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Líp:22g | Día 24<br>Plumas integrales con tomate y queso.<br>(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Pollo asado con calabacín y patatas horneadas.<br>Manzana golden.<br>(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo<br>636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g | Día 25<br>Sopa de fideos integrales.(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Garbanzos (Cocido completo con verduras).<br>Yogur.<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.<br>544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g | Día 26<br>Crema de calabacín y calabaza.<br>Salmón al horno (Alérgicos pescados: lomo cerdo plancha) con ensalada mixta.<br>Pera.<br>(*) 1º Pasta y verd. 2º Pollo y Fruta<br>537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Líp:13g |
| Día 29<br>Espirales con tomate y queso.(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Boquerones enharinados (Alérgicos pescado: Pavo horno) ensalada tricolor.<br>Mandarina.<br>608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g<br>(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta | Día 30<br>Alubias canela o pintas estofadas (ECO) .<br>Tortilla de patatas (Alérgicos huevo: salchichas al vino) ensalada de caballa.<br>Pera<br>610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta. | Fiesta de Don Bosco. Día 31<br>Sopa de fideos integrales.(Celiacos: Pasta sin gluten)<br>Garbanzos (Cocido completo con verduras).<br>Postre lácteo.<br>544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g<br>(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo | | |

## Para recordar...

Querida familia:

Desde el servicio de comedor le informamos que la tarea que llevamos a cabo es **"educar en la alimentación"**, así como favorecer la adquisición de buenos hábitos en la mesa.

El esfuerzo es llevado a cabo por todo el personal que presta servicio en el comedor, cuidando las cantidades que tiene que tomar, así como facilitar la ayuda necesaria.

Recordamos que si se padece alguna **alergia o intolerancia** a alguno de los ingredientes, deben facilitar la información oportuna con un justificante médico, adjuntado en el formulario en PDF o **Administración en sobre cerrado**.

Nuestro propósito es favorecer las buenas costumbres de alimentación con una dieta sana y saludable, incorporando al menú mensual frutas, verduras, legumbres, así como otros alimentos que se detallan en el mismo, en cantidades recomendadas, para ayudar a un buen crecimiento y desarrollo de los chavales que acuden al comedor.

Comunicación:

Tfno: 949247111

Mail: comedor@salesianosguadalajara.net

Nos apoyamos en las directrices que se marcan para EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR.

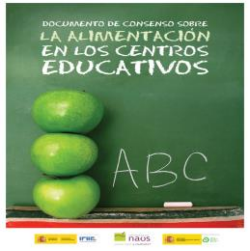
***"La alimentación es un pilar en la educación".***

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez

# MENÚ ESCOLAR

## Menú Enero 2024




**Pincha aquí para información:**

**Colegio Salesiano SanJosé**

**C/ Toledo 24 19002 Guadalajara**

**Tfno: 949247111**

**Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net**