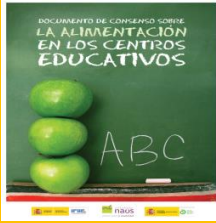



# MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS MESES 2023 - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Guarniciones:</b> Verduras, arroces y pistos 30-50 gr Ensaladas (lechuga, zanahoria y maíz) tom. 20-40 grs. Patatas fritas: 30-80 grs <b>Información:</b> Incluimos en el menú pan, pan integral y agua de abastecimiento público. Elaboramos platos con productos ecológicos. Elaboramos todos los platos con AOVE ecológico. Utilizamos sal yodada (poca cantidad aderezo). Reduiremos azúcar en yogures, ofreciendo edulcorados, sin azúcar o cuajadas naturales.		<b>Pincha aquí para información:</b> 	<i>Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE)</i> <b>NOTA: De Octubre a Mayo:</b> El servicio de comedor es atendido de lunes a jueves de 13,15h a 15,15 h. Los viernes el servicio de comedor será atendido de 14,00 h. a 15,00 h. En Septiembre y Junio el comedor es atendido de 13,40 a 15,00 todos los días	<b>Pincha aquí para información:</b> 
Día 28	Día 01 y Día 29	Día 02 y Día 30	Día 03 y Día 31	Día 04
Plumas integrales con tomate y queso. [ Celiacos sin gluten ] Salmón al horno con calabacín y patatas horneadas. Manzana golden	Sopa fideos integrales. (celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Plátano de canarias.	Crema de calabaza. Albóndigas con verduras y patatas fritas. [alérgicos albóndigas sin alérgenos no huevo, no f/secos, no gluten]. Plátano de canarias	Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO). Tortilla de patatas [alérgicos huevo salchichas al vino] con ensalada de caballa. Pera de agua	Arroz con tomate. Merluza al horno con ensalda [alérgicos pescado Pollo horno] Pera.
(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta
636 Kcal. HdC: 81g. Prot: 33g. Líp:20g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	(*) 1º Pasta y verd 2º Pesc.azul y Fruta	600Kcal. HdC:80g. Prot: 36g. Líp: 15g	540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g
Día 07	Día 08	Día 09	Día 10	Día 11
Arroz con magro y judías verdes. Tacos de atún con fritada [alérgicos pescado Pollo horno] Pera.	Sopa fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Mandarina	Crema de calabacín. Bacalao al horno [alérgicos pescado lomo cerdo plancha] con fritada y tomate (pisto). Manzana Golden	Alubias estofadas (ECO) con arroz integral. Tortilla de calabacín [alérgicos huevo salchichas al vino] con ensalada mixta.. Plátano de canarias.	Espirales de colores con tomate y queso. [ Celiacos sin gluten ] Pavo braseado con patatas fritas. Arándano y Yogur.
(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta
540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	575Kcal. HdC: 61g. Prot:35g. Líp:19g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Puré de verduras. Perca en salsa [alérgicos pescado Pavo salsa y patata] con calabacín rebozado Plátano de canarias.	Lentejas pardinas estofadas con verduras. Huevos gratinados [alérgicos huevo salchichas al vino] y patatas horno. Mandarina.	Plumas integrales con tomate y queso. [ Celiacos sin gluten ] Pollo asado con calabacín y patatas horneadas. Manzana golden.	Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Yogur.	Crema de calabacín y calabaza. Salmón al horno [alérgicos pescado lomo cerdo plancha] con ensalada mixta. Pera.
(*) 1º Arroz y verd. 2º Pavo y Fruta.	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Pasta y verd. 2º Pollo y Fruta
518Kcal.HdC: 79g. Prots: 24g. Líp:12 g	594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Líp:22g	636 Kcal. HdC: 81g. Prot: 33g. Líp:20g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Líp:13g
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Espirales con tomate y queso. [ Celiacos sin gluten ] Boquerones ehmarinados [alérgicos pescado Pavo horno] ensalada tricolor. Mandarina.	Alubias canela o pintas estofadas (ECO) . Tortilla de patatas [alérgicos huevo salchichas al vino] ensalada de caballa. Pera	Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Manzana Golden.	Crema de calabaza. Albóndigas con verduras y patatas fritas. [alérgicos albóndigas sin alérgenos no huevo, no f/secos, no gluten]. Plátano de canarias.	Arroz con magro y tomate. Merluza al horno [alérgicos pescado Pavo horno] con ensalada de tomate. Uvas y yogur.
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g	582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g
(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Pasta y verd 2º Pesc.azul y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta

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](mailto: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”.**

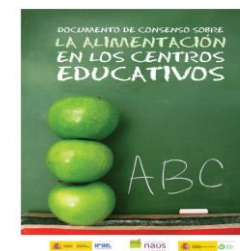
Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



# MENÚ ESCOLAR

## Menú octubre 2024



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: [comedor@salesianosguadalajara.net](mailto:comedor@salesianosguadalajara.net)