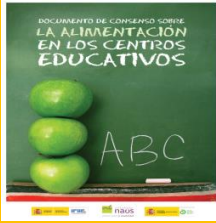



# MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS SEPTIEMBRE 2024

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> <hr/> 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). Reduciremos 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>Los días 30 y 31 de mayo son festivos. NO hay colegio.</b>	<b>Pincha aquí para información:</b> 
	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
	Macarrones con tomate y queso. Lomo de cerdo al horno con brócoli y calabacín rebosado. (Celiacos sin gluten) Yogur.	Sopa fideos integrales. (celiacos sin gluten) INF Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) y PRIM: albóndigas a la antigua Plátano de canarias.	<b>Fiesta escolar.</b>  <b>Día no Lectivo</b>	<b>Fiesta escolar.</b>  <b>Día no Lectivo</b>
	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.		
	636 Kcal. HdC: 81g. Prot: 33g. Líp: 20g	544 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22 g. Líp: 20g		577 Kcal. HdC: 56g. Prot: 32g. Líp: 25g
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
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 frita 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	575 Kcal. HdC: 61g. Prot: 35g. Líp: 19g	610 Kcal. HdC: 80g. Prot: 31g. Líp: 18g	656 Kcal. HdC: 89g. Prot: 30g. Líp: 20g
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Puré de verduras. Perca en salsa (alérgicos pescado Pavo salsa y patata) con calabacín rebosado 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
518 Kcal. HdC: 79g. Prots: 24g. Líp: 12 g	594 Kcal. 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 30	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">    </span> <h2 style="margin: 0;">Feliz Curso 2024 - 2025!!!</h2> </div>			
Espirales con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Boquerones enharinados (alérgicos pescado Pavo horno) ensalada tricolor. Mandarina.				
608 Kcal. HdC: 85g. Prot: 31g. Líp: 16g				
(*) 1º Verduras 2º Ternera 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 septiembre 2024



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

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