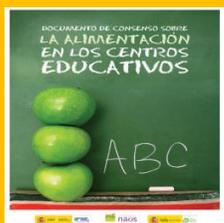


MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guarniciones: Verduras, arroces y pistos 30-50 gr Ensaladas (lechuga, zanahoria y maíz) tom.20-40 grs. Patatas fritas: 30 – 80 grs VARIOS: OFRECEOS VARIAS FRUTAS A ELEGIR POR EL COMENSAL SI QUIERE CAMBIAR. Incluimos en el menú pan, pan integral y agua de abastecimiento público. Elaboramos platos con productos ecológicos. Elaboramos todos los platos con AOVE ecológico y AOVE. Utilizamos sal yodada (poca cantidad aderezo). Para frituras aceite BORGES con semillas uva. Reducimos azúcar en yogures, ofreciendo sin azúcar o cuajadas naturales.			Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE) NOTA: De Octubre a Mayo: 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	
DÍA 01		Día02		Día 03
	Judías verdes rehogadas con ajo y patatas (intolerantes a judías: arroz int con tomate). Salmon al horno con ensalada mixta. [Alérgicos pescado: salchichas frescas plancha] Yogur.	Crema de verduras. Redondo de ternera con patatas y calabacín al horno. Manzana Golden.	Sopa fideos integrales. (Celiacos: Pasta sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Plátano de canarias.	Espirales con tomate y queso. Tortilla de patatas con pimiento verde o fritada (pisto de cebolla, calabacín, pimiento y tomate) [Alérgicos pescado y huevo: Pollo horno] Pera o fruta variada.
	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta.
	649 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:21	578Kcal.HdC:75g.Prot:30g.Líp:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 07	Día 08	Día 09	Día 10	Día 11
Paella con magro y judías verdes. Merluza al huevo con fritada (pisto de cebolla, calabacín, pimiento y tomate) [Alérgicos pescado y huevo: Pollo horno] Pera.	Sopa fideos integrales. (Celiacos: Pasta sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Mandarina	Crema de calabacín. Pavo braseado con ensalada mixta. Manzana Golden	Lentejas castellanas (ECO) con arroz integral. Tortilla de calabacín [Alérgicos huevo: salchichas al vino] con ensalada con melva. Plátano de canarias.	Espirales integrales con tomate y queso. (Celiacos: Pasta sin gluten) Salmón al horno [Alérgicos pescado: lomo cerdo plancha] con patata al vapor y pimiento rojo. Arándanos 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 22	Día 23	Día 24	Día 25
Aleluya, Aleluya!!! Resucitó!!!	Plumas integrales con tomate y queso. (Celiacos: Pasta sin gluten) Pollo asado con calabacín y patatas horneadas. Manzana golden.	Alubias canela o pintas estofadas con zanahorias. Huevos gratinados [Alérgicos huevo: salchichas al vino] con patatas al horno. Mandarina.	Sopa de fideos integrales. (Celiacos: Pasta sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Yogur.	Crema de zanahorias. Fletán al horno [Alérgicos pescados: lomo cerdo plancha] con ensalada mixta. Pera.
	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Pasta y verd. 2º Pollo y Fruta
	636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g	594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Líp:22g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Líp:13g
Día 28	Día 29	Día 30	Felices Vacaciones en Semana Santa.	
Lentejas pardinas estofadas (ECO) . Tortilla de patatas [Alérgicos huevo: salchichas al vino] ensalada de melva. [Alérgicos pescado ensalada Tricolor] Pera	Crema de calabaza. Albóndigas con verduras y patatas fritas. [Alérgicos: albóndigas sin alérgenos no huevo, no f/secos, no gluten] . Plátano de canarias.	Sopa de fideos integrales. (Celiacos: Pasta sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Manzana Golden.		
610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g		
(*) 1º Verduras 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Pasta y verd 2º Pesc.azul y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo		

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 abril 2025



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net