

MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS MAYO 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 Información: 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.				Pincha aquí para información: 				Pincha aquí para información: 	
Día 05		Día 06		Día 07		Día 08		Día 09	
Macarrones con tomate y queso. [Celiacos sin gluten] Lomo de cerdo asado con patatas y calabacín al horno. Plátano de canarias.		Sopa fideos integrales. (celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Manzana Golden.		Judías verdes rehogadas (Inf: Puré judías). Tortilla de patatas (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada de caballa. Yogur.		Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO). Salmón al horno (alérgicos pescado lomo cerdo plancha) con ensalada mixta. Pera de agua.		Puré de verduras. Pollo meuniere (alérgicos huevo pollo tempura maíz) con brócoli y patatas fritas . Mandarina o uvas.	
(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.		(*) 1º Verdura 2º Pavo 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		600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g		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 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
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 19		Día 20		Día 21		Día 22		Día 23	
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. Lomo de merluza al horno con ensalada mixta (alérgicos pescado Pavo horno) 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 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30	
Espirales con tomate y queso. [Celiacos sin gluten] Merluza al horno (alérgicos pescado Pavo horno) con ensalada de tomate. 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. Boquerones enharinados (alérgicos pescado Pavo horno) ensalada tricolor. 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

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

MAYO 2025



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net