

MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS ENERO 2026

| 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 (3 veces en semana) y agua de abastecimiento público. Elaboramos platos con productos ecológicos. Elaboramos todos los platos con AOVE ecológico al horno, fondos, salsas, otros ... y , fritura de patatas en freidora en alto oleico Borges. Utilizamos sal yodada (poca cantidad aderezo). Reduciremos azúcar en yogures, ofreciendo edulcorados, sin azúcar o cuajadas naturales. | | Pincha aquí para información:  | 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 | Pincha aquí para información:  |
| <h2>¡¡¡Feliz Año 2026!!!!</h2> | | | Día 08 | Día 09 |
| | | | Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO). Albóndigas con patatas (infantil lomo al horno con patatas (alérgicos albóndigas). Yogur. | Puré de verduras. Palometa al horno con ensalada mixta (alérgicos pescado Pavo horno) Manzana. |
| | | | (*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta. | (*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta. |
| | | | 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 calabacin (contra de pollo a la palncha) 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 pardinias estofadas con verduras. Huevos gratinados (lomito de cerdo a la plancha) 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 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 | Día 30 |
| 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 (chueta de pavo al ajillo/plancha) 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

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”.

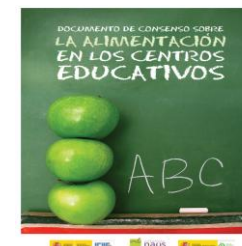
Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



MENÚ ESCOLAR

Enero 2026



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net