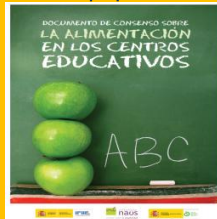


MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS MARZO 2026

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 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.			Pincha aquí para información: 	<i>Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE)</i> 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: 
Día 02	Día 03	Día 04	Día 05	Día 06	
Macarrones con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Lomo de cerdo asado con patatas y calabacín al horno. Manzana Golden	Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO). Lomo de merluza al horno con ensalada mixta (alérgicos pescado Pavo horno) Pera de agua	Judías verdes rehogadas (Inf: Puré judías). Tortilla de patatas (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada de caballa. Yogur.	Sopa fideos integrales. (celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Plátano de canarias.	Puré de verduras. Palometa en salsita de tomate (alérgicos pescado: tortilla francesa) 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.Lip: 15g	578Kcal.HdC:75g.Prot:30g.Lip:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Lip:25g	
Día 09	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	
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. Pavo braseado con patatas fritas. Plátano de canarias.	Espirales de colores con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Tortilla de calabacín (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada mixta.. 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 Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.(*)	
540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Lip:15g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	575Kcal. HdC: 61g. Prot:35g. Lip:19g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Lip:18g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Lip:20g	
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	
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.Lip:12 g	594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Lip:22g	636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Lip:20g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Lip:13g	
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	
Espirales con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Boquerones ehnarinados (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. Lip:16g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Lip:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Lip:21g	582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Lip: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”.

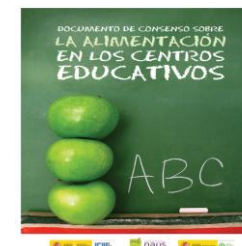
Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



MENÚ ESCOLAR

Marzo 2026



Pincha aquí para información:

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net