

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Diciembre ~



Este menú está disponible en la página web del cole (www.clunyvigo.es) y en la Plataforma Educ@mos

Diciembre





Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

2 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	3 Alubias con verduras Fingers de pescado con ensalada  Día Internacional de las Personas con Discapacidad 3 de DICIEMBRE Macedonia fruti tod@s	4 Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata Fruta	5 Sopa maravilla Jamón asado con arroz Lácteo - Fruta	6 Día de la Constitución
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr				
9 Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso Fruta	10 Crema de zanahoria Pollo con fideos Lácteo - Fruta	11 Lentejas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta	12 Sopa de ave Carne guisada con patatas y menestra Fruta	13 Tallarines salteados con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr				
16 Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz Fruta	17 Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	18 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta	19 Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones Fruta	20 Menú de Navidad 
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
23 Vacaciones de Navidad	24 Vacaciones de Navidad	25 Vacaciones de Navidad	26 Vacaciones de Navidad	27 Vacaciones de Navidad
30 Vacaciones de Navidad	31 Vacaciones de Navidad			

Garantizamos que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Alimentación Escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Diciembre ~
~ Sin gluten ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE
CLUNY



ARUME

COCINAMOS PARA TI



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340C

Diciembre

Lu



Ma

Mi

Ju

Vi



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	3 Alubias con verduras Fingers de pescado con ensalada  Macedonia fruti tod@s	4 Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata Fruta	5 Sopa de pasta Jamón asado con arroz Lácteo - Fruta	6 Día de la Constitución
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr				
9 Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso Fruta	10 Crema de zanahoria Pollo con fideos Lácteo - Fruta	11 Lentejas con chorizo Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta	12 Sopa de ave Carne guisada con patatas y menestra Fruta	13 Pasta salteada con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr				
16 Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz Fruta	17 Sopa de pasta Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	18 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta	19 Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones Fruta	20 Menú de Navidad 
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
23 Vacaciones de Navidad	24 Vacaciones de Navidad	25 Vacaciones de Navidad	26 Vacaciones de Navidad	27 Vacaciones de Navidad
30 Vacaciones de Navidad	31 Vacaciones de Navidad			

Garantizamos que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Alimentación Escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Diciembre ~
~ Sin lactosa ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340C

Diciembre

Lu


Ma

Mi

Ju

Vi



2 Crema de calabacín (sin lácteos) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	3 Alubias con verduras Fingers de pescado con ensalada  Macedonia fruti tod@s	4 Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin lácteos) Fruta	5 Sopa maravilla Jamón asado con arroz Yogur sin lactosa-Fruta	6 Día de la Constitución
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr				
9 Brocoli a la casera Pizza de jamón Fruta	10 Crema de zanahoria (sin lácteos) Pollo con fideos Yogur sin lactosa-Fruta	11 Lentejas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta	12 Sopa de ave Carne guisada con patatas y menestra Fruta	13 Tallarines salteados con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr				
16 Crema vegetal (sin lácteos) Albóndigas en salsa con arroz Fruta	17 Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	18 Arroz tres delicias Bacalao al horno con ensalada Fruta	19 Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones Fruta	20 Menú de Navidad 
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
23 Vacaciones de Navidad	24 Vacaciones de Navidad	25 Vacaciones de Navidad	26 Vacaciones de Navidad	27 Vacaciones de Navidad
30 Vacaciones de Navidad	31 Vacaciones de Navidad			

Garantizamos que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Alimentación Escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Diciembre ~
~ Sin proteína de leche ni carne de vaca ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340C

Diciembre

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
	2	3	4	5	6
Crema de calabacín (sin lácteos) Hamburguesa de pollo con patatas fritas	Alubias con verduras Fingers de pescado con ensalada	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin lácteos)	Sopa maravilla Jamón de cerdo en su jugo con arroz	Día de la Constitución	
Fruta	Macedonia fruti tod@s 	Fruta	Yogur de soja - Fruta		
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr					
	9	10	11	12	13
Brocoli a la casera Tortilla francesa con patatas fritas	Crema de zanahoria (sin lácteos) Pollo con fideos	Lentejas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Sopa de ave Carne de cerdo guisada con patatas y menestra	Tallarines salteados con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate	
Fruta	Yogur de soja - Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr					
	16	17	18	19	20
Crema vegetal (sin lácteos) Magro de cerdo en su jugo con arroz	Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Arroz con verduras Bacalao al horno con ensalada	Coliflor a la gallega Carne de cerdo estofada con macarrones	Menú de Navidad 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr					
	23	24	25	26	27
Vacaciones de Navidad					
	30	31			
Vacaciones de Navidad					

Garantizamos que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Alimentación Escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Recomendaciones Diciembre ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340C

Inés



Diciembre

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
Desayunos					
Cenas					
Desayunos	2 Vaso de leche con bizcocho casero Fruta	3 Yogur natural, galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	4 Vaso de leche, pan con aceite de oliva y queso fresco Fruta	5 Vaso de leche con mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	6 Día de la Constitución
Cenas	Pescado a la plancha Lácteo	Rissoto Lácteo	Tortilla francesa con lechuga Lácteo	Menestra salteada Fruta	
Desayunos	9 Vaso de leche, pan con aceite de oliva y jamón cocido Zum de naranja	10 Vaso de leche con cereales Fruta	11 Vaso de leche con pan multicereales y queso fresco Zum de naranja	12 Yogur natural, galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	13 Vaso de leche con bizcocho casero Fruta
Cenas	Ensalada completa Lácteo	Salteado de verduras Lácteo	Filete a la plancha con pimientos asados Lácteo	Bacalao al horno con zanahoria al vapor Lácteo	Arroz tres delicias Lácteo
Desayunos	16 Yogur natural. Galletas tostadas Zum de naranja natural	17 Vaso de leche con mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	18 Vaso de leche con galletas tipo maría Zum de naranja natural	19 Vaso de leche, pan con jamón serrano Fruta	20 Vaso de leche, pan con aceite de oliva y queso fresco Fruta
Cenas	Revuelto de champiñones Lácteo	Pescado a la plancha Lácteo	Filete a la plancha Lácteo	Tortilla francesa con jamon Lácteo	Berenjena rellena de su propia carne y verduras Lácteo
Desayunos	23 Vacaciones de Navidad	24 Vacaciones de Navidad	25 Vacaciones de Navidad	26 Vacaciones de Navidad	27 Vacaciones de Navidad
Cenas					
Desayunos	30 Vacaciones de Navidad	31 Vacaciones de Navidad			
Cenas					

Garantizamos que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Alimentación Escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad