

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Noviembre ~



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

Inés

Noviembre



Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

				Día de todos los Santos	1
4	5	6	7	8	
Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz	Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada	Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones	Judías verdes con huevo duro Empanada de atún casera	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo - Fruta	
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr					
11	12	13	14	15	
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo asado con arroz	Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Crema de calabaza Gallo a la plancha con coditos salteados	Caldo gallego Pollo guisado con arroz	Espirales gratinados Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Lácteo - Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr					
18	19	20	21	22	
Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brocol y pasta	Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso	Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera	Arroz tres delicias Jornada superpeixiño	Crema de zanahoria con picatostes Guiso de bacalao	
Lácteo - Fruta	Fruta	Helado	Fruta	Fruta	
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr					
25	26	27	28	29	
Lentejas a la casera Croquetas con ensalada y atún	Judías a la casera Jamón asado con puré	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria	Crema de verduras Salmón en salsa y tallarines	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga	
Lácteo - Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr					

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 Noviembre ~
~ Sin gluten ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE
CLUNY



ARUME

COCINAMOS PARA TI



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

Noviembre

Lu


Ma

Mi

Ju

Vi



Día de todos los Santos				
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
4	5	6	7	8
Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz	Sopa de pasta Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada	Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones	Judías verdes con huevo duro Empanada de atún casera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo - Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
11	12	13	14	15
Sopa de verduritas con pasta Lomo asado con arroz	Garbanzos Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Crema de calabaza Gallo a la plancha con pasta salteada	Caldo gallego Pollo guisado con arroz	Espirales gratinados Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate
Lácteo - Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
18	19	20	21	22
Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brocoli y pasta	Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso	Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera	Arroz tres delicias Jornada superpeixiño 	Crema de zanahoria Guiso de bacalao
Lácteo - Fruta	Fruta	Helado	Fruta	Fruta
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr				
25	26	27	28	29
Legumbres estofadas Croquetas con ensalada y atún	Judías a la casera Jamón asado con puré	Sopa de pasta Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria	Crema de verduras Salmón en salsa con pasta	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga
Lácteo - Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr				

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 Noviembre ~
~ Sin lactosa ~



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

Inés

Noviembre

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



					Día de todos los Santos
4	5	6	7	8	
Crema vegetal (sin Yogur sin lactosas) Albóndigas en salsa con arroz	Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Arroz tres delicias Bacalao al horno con ensalada	Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones	Judías verdes con huevo duro Empanada de atún casera	Yogur sin lactosa - Fruta
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr					
11	12	13	14	15	
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo asado con arroz	Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados	Caldo gallego Pollo guisado con arroz	Espirales con tomate Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Yogur sin lactosa - Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr					
18	19	20	21	22	
Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con brecol y pasta	Potaje de garbanzos Pizza casera	Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera	Arroz tres delicias Jornada superpeixiño	Crema de zanahoria (sin lácteos) con picatostes Guiso de bacalao	
Yogur sin lactosa - Fruta	Fruta	Yogur sin lactosa	Fruta	Fruta	
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr					
25	26	27	28	29	
Lentejas a la casera Pescado a la plancha con ensalada	Judías a la casera Jamón asado con patatas	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria	Crema de verduras (sin lácteos) Salmón en salsa con tallarines	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga	
Yogur sin lactosa - Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin lactosa	Fruta	
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr					

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 Noviembre ~
~ Sin proteína de leche ni carne de vaca ~



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

Inés

Noviembre

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



					Día de todos los Santos	1
4	5	6	7	8		
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	Judías verdes con huevo duro Empanada de atún casera		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		Yogur de soja - Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr						
11	12	13	14	15		
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo de cerdo asado con arroz	Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados	Caldo gallego Pollo guisado con arroz	Espirales con tomate Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate		
Yogur de soja - Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr						
18	19	20	21	22		
Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con brecol y pasta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Sopa de verduras Magro de cerdo en su jugo con patatas jardinera	Arroz con verduras Jornada superpeixiño	Crema de zanahoria (sin lácteos) con picatostes Guiso de bacalao		
Yogur de soja - Fruta	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Fruta		Fruta
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr						
25	26	27	28	29		
Lentejas a la casera Pescado a la plancha con ensalada	Judías a la casera Jamón de cerdo asado con patatas	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria	Crema de verduras (sin lácteos) Salmón en salsa y tallarines	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga		
Yogur de soja - Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de soja	Fruta		Fruta
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr						

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

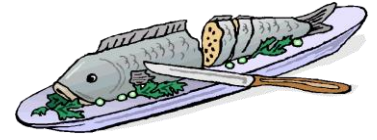
Curso 2024~25

~ Recomendaciones Noviembre ~



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

Inés



Noviembre

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

					1
Desayunos					
Cenas					
Desayunos	4	5	6	7	8
Desayunos	Yogur natural Galletas tostadas Zum de naranja natural	Vaso de leche Mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	Vaso de leche Galletas tipo maría Zum de naranja natural	Vaso de leche Pan con jamón serrano Fruta	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 jamón Lácteo	Berenjena rellena de su propia carne y verduras Lácteo
Desayunos	11	12	13	14	15
Desayunos	Vaso de leche Pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo Zum de naranja natural	Vaso de leche Pan multicereales y queso fresco Zum de naranja natural	Vaso de leche Cereales con miel Fruta	Yogur natural Galletas de avena con plátano Zum de naranja natural	Vaso de leche con cereales de arroz Fruta
Cenas	Pescado a la plancha Fruta	Filete a la plancha Lácteo	Ensalada completa Lácteo	Sandwich vegetal Lácteo	Tortilla rellena de queso Lácteo
Desayunos	18	19	20	21	22
Desayunos	Vaso de leche con cacao Galletas tipo maría Fruta	Vaso de leche con cereales de chocolate Zum de naranja natural	Vaso de leche con cacao Tostada de pan blanco con margarina y mermelada Fruta	Vaso de leche con cacao Galletas integrales Zum de naranja natural	Vaso de leche Pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta
Cenas	Berenjena rellena Fruta	Arroz tres delicias Lácteo	Varitas de merluza caseras con ensalada de canónigos Fruta	Huevos rellenos con lechuga Lácteo	Filete ternera a la plancha con calabaza salteada Lácteo
Desayunos	25	26	27	28	29
Desayunos	Vaso de leche Tostada de pan blanco con margarina y mermelada Zum de naranja natural	Vaso de leche con galletas integrales Fruta	Vaso de leche con cacao Copos de arroz inflado Zum de naranja natural	Vaso de leche Pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta	Vaso de leche con cacao Galletas tipo maría Zum de naranja natural
Cenas	Pescado del día al papillote con pimientos asados Fruta	Sandwich vegetal Lácteo	Ensalada completa Lácteo	San jacob casero con rúcula Fruta	Berenjena rellena de verduras Lácteo
Desayunos					
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