

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Enero ~



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

Inés

Enero



Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

		1	2	3
		Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
6	7	8	9	10
Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Crema de calabaza Gallo a la plancha con coditos salteados Fruta	Caldo Gallego Pollo guisado con arroz Fruta	Espirales Gratinados Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brecol y pasta Lácteo-Fruta	Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso Fruta	Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera Helado	Lentejas a la casera Croquetas con ensalada de atún Lácteo-Fruta	Crema de zanahoria con picatostes Guiso de bacalao Fruta
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr				
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta Fruta	Judías a la casera Jamón asado con puré Fruta	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria Fruta	Crema de verduras Salmón en salsa con tallarines Lácteo-Fruta	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga Fruta
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr				
27	28	29	30	31
Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	Alubias con verduritas Fingers de pescado con ensalada Fruta	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata Fruta	Sopa maravilla Albóndigas a la jardinera con arroz Lácteo-Fruta	Crema de verduras Macarrones con boloñesa vegetal Fruta
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 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 Enero ~
~ Sin gluten ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



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

Inés

Enero

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
		1 Vacaciones de Navidad	2 Vacaciones de Navidad	3 Vacaciones de Navidad
6 Vacaciones de Navidad	7 Vacaciones de Navidad	8 Crema de calabaza Gallo a la plancha con pasta salteada Fruta	9 Caldo Gallego Pollo guisado con arroz Fruta	10 Espirales Gratinados Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
13 Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brocoli y pasta Lácteo-Fruta	14 Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso Fruta	15 Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera Helado	16 Legumbres estofadas Croquetas con ensalada de atún Lácteo-Fruta	17 Crema de zanahoria Guiso de bacalao Fruta
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr				
20 Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta Fruta	21 Judías a la casera Jamón asado con puré Fruta	22 Sopa de pasta Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria Fruta	23 Crema de verduras Salmón en salsa con pasta Lácteo-Fruta	24 Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga Fruta
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr				
27 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	28 Alubias con verduritas Fingers de pescado con ensalada Fruta	29 Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata Fruta	30 Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera con arroz Lácteo-Fruta	31 Crema de verduras Macarrones con boloñesa de carne Fruta
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 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 Enero ~
~ Sin lactosa ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



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

Inés

Enero

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
		1	2	3
		Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
6	7	8	9	10
Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados Fruta	Caldo Gallego Pollo guisado con arroz Fruta	Espirales con tomate Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
13	14	15	16	17
Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con bacon, brocol y pasta Yogur sin lactosa-Fruta	Potaje de garbanzos Pizza casera Fruta	Sopa de verduras Albóndigas en salsa con patatas jardinera Yogur sin lactosa	Lentejas a la casera Pescado a la plancha con ensalada Yogur sin lactosa-Fruta	Crema de zanahoria (sin lácteos) con picatostes Guiso de bacalao Fruta
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr				
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta Fruta	Judías a la casera Jamón asado con patatas Fruta	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria Fruta	Crema de verduras (sin lácteos) Salmón en salsa con tallarines Yogur sin lactosa-Fruta	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga Fruta
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr				
27	28	29	30	31
Crema de calabacín (sin lácteos) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	Alubias con verduritas Fingers de pescado con ensalada Fruta	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin lácteos) Fruta	Sopa maravilla Albóndigas a la jardinera con arroz Yogur sin lactosa-Fruta	Crema de verduras Macarrones con boloñesa vegetal Fruta
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 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 Enero ~
~ Sin proteína de leche ni carne de vaca ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



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

Inés

Enero

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



			1	2	3
			Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
6	7	8	9	10	
Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados Fruta	Caldo Gallego Pollo guisado con arroz Fruta	Espirales con tomate Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta	
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr					
13	14	15	16	17	
Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con brecol y pasta Yogur de soja-Fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de verduras Magro de cerdo en su jugo con patatas jardinera Yogur de soja	Lentejas a la casera Pescado a la plancha con ensalada Yogur de soja-Fruta	Crema de zanahoria (sin lácteos) con picatostes Guiso de bacalao Fruta	
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr					
20	21	22	23	24	
Arroz con verduras Milanesa con ensalada mixta Fruta	Judías a la casera Jamón de cerdo asado con patatas Fruta	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria Fruta	Crema de verduras (sin lácteos) Salmón en salsa con tallarines Yogur de soja-Fruta	Arroz con tomate Tortilla con calabacín y lechuga Fruta	
Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr					
27	28	29	30	31	
Crema de calabacín (sin lácteos) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta	Alubias con verduritas Fingers de pescado con ensalada Fruta	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin lácteos) Fruta	Sopa maravilla Magro de cerdo en su jugo con arroz Yogur de soja-Fruta	Crema de verduras (sin lácteos) Macarrones con boloñesa vegetal Fruta	
Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 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 Enero ~



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

Inés



Enero

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

			1	2	3
Desayunos					
Cenas			Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad
Desayunos	6	7	8	9	10
Cenas	Vacaciones de Navidad	Vacaciones de Navidad	Vaso de leche, cereales con miel. Fruta	Yogur natural, galletas de avena con plátano Zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales de arroz Fruta
			Ensalada completa Lácteo	Sandwich vegetal Lácteo	Tortilla rellena de queso Lácteo
Desayunos	13	14	15	16	17
Cenas	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y fruta	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta
	Berenjena rellena Fruta	Arroz tres delicias Lácteo	Varitas de merluza caseras con ensalada de canónigos / Fruta	Huevos rellenos con lechuga Lácteo	Filete de ternera a la plancha con calabaza salteada / Lácteo
Desayunos	20	21	22	23	24
Cenas	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con galletas integrales y fruta	Vaso de leche con cacao, copos de arroz inflado y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural
	Pescado del día al papillote con pimientos asados / Fruta	Sandwich vegetal Lácteo	Ensalada completa Lácteo	San jacobito casero con rucula Fruta	Berenjena rellena de verduras Lácteo
Desayunos	27	28	29	30	31
Cenas	Vaso de leche, bizcocho casero. Fruta	Yogur natural, galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	Vaso de leche, pan con aceite de oliva y queso fresco. Fruta	Vaso de leche. Mini bocadillo de pechuga de pavo cocida. Fruta	Vaso de leche con cereales de arroz. Fruta
	Pescado a la plancha Lácteo	Risotto Lácteo	Tortilla francesa con lechuga Lácteo	Menestra salteada Fruta	Filete a la plancha con puré 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