

Colegio San José de Cluny

Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Febrero ~



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

Febrero





Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

3 Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso Fruta	4 Crema de zanahoria Pollo con fideos Lácteo - Fruta	5 Lentejas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta	6 Sopa de ave Carne guisada con patatas y menestra Fruta	7 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				
10 Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz Fruta	11 Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	12 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta	13 Caldo gallego Carne estofada con macarrones Fruta	14 Judías verdes con huevo rallado Empanada de atún casera Lácteo - Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
17 Sopa de verduritas con estrellitas Escalopines en salsa con arroz Lácteo - Fruta	18 Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta	19 Crema de calabaza Gallo a la plancha con coditos salteados Fruta	20 Coliflor salteada Pollo guisado con arroz Fruta	21 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				
24 Caldo de gloria Salteado de pavo con bacon, brecol y pasta  Lácteo - Fruta	25 Potaje de garbanzos Arroz marinero Fruta	26 Crema de calabacín con picatostes Albóndigas en salsa con patatas jardinera Fruta	27 Sopa de ave Judías verdes cocidas con patatas cocidas, chorizo y huevo cocido Fruta	28 Crema de zanahoria Guiso de bacalao  Orejas de carnaval
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 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 Febrero ~
~ Sin gluten ~



Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376M

Febrero

Lu



Ma

Mi

Ju

Vi



3 Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso Fruta	4 Crema de zanahoria Pollo con fideos Lácteo - Fruta	5 garbanzos con chorizo Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta	6 Sopa de ave Carne guisada con patatas y menestra Fruta	7 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				
10 Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz Fruta	11 Sopa de pasta Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	12 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta	13 Caldo gallego Carne estofada con macarrones Fruta	14 Judías verdes con huevo rallado Empanada de atún casera Lácteo - Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
17 Sopa de verduritas con pasta Escalopines en salsa con arroz Lácteo - Fruta	18 Garbanzos Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta	19 Crema de calabaza Gallo a la plancha con pasta salteada Fruta	20 Coliflor salteada Pollo guisado con arroz Fruta	21 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				
24 Caldo de gloria Salteado de pavo con bacon, brecol y pasta  Lácteo - Fruta	25 Potaje de garbanzos Arroz marinero Fruta	26 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas jardinera Fruta	27 Sopa de ave Judías verdes cocidas con patatas, chorizo y huevo cocido Fruta	28 Crema de zanahoria Guiso de bacalao  Postre de carnaval
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 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 Febrero ~
~ Sin lactosa ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376M

Febrero

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



3	4	5	6	7
Brocoli a la casera Pizza de jamón	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 guisada con patatas y menestra	Tallarines salteados Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta	Yogur sin láctosa-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr				
10	11	12	13	14
Crema vegetal (sin lácteos) Albóndigas en salsa con arroz	Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Arroz tres delicias Bacalao al horno con ensalada	Caldo gallego Carne estofada con macarrones	Judías verdes con huevo rallado Empanada de atún casera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin láctosa-Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
17	18	19	20	21
Sopa de verduritas con estrellitas Escalopines en salsa con arroz	Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados	Coliflor salteada Pollo guisado con arroz	Espirales con tomate Caella al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur sin láctosa-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr				
24	25	26	27	28
Caldo de gloria Salteado de pavo con brocol y pasta	Potaje de garbanzos Arroz marinero	Crema de calabacín (sin lácteos) con picatostes Albóndigas en salsa con patatas jardinera	Sopa de ave Judías verdes cocidas con patatas, chorizo y huevo cocido	Crema de zanahoria (sin lácteos) Guiso de bacalao
Yogur sin láctosa-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre de carnaval
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 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 Febrero ~
~ Sin proteína de leche ni carne de vaca ~



ARUME
COCINAMOS PARA TI



Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376M

Febrero

Lu


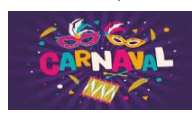
Ma

Mi

Ju

Vi



3 Brocoli a la casera Tortilla francesa con patatas fritas Fruta	4 Crema de zanahoria (sin lácteos) Pollo con fideos Yogur de soja - Fruta	5 Lentejas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta	6 Sopa de ave Carne de cerdo guisada con patatas y menestra Fruta	7 Tallarines salteados Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta
Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,88 gr ~ HdeC 86,60 gr				
10 Crema vegetal (sin lácteos) Magro de cerdo en su jugo con arroz Fruta	11 Sopa de piñones Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta	12 Arroz con verduras Bacalao al horno con ensalada Fruta	13 Coliflor a la gallega Carne de cerdo estofada con macarrones Fruta	14 Judías verdes con huevo duro Empanada de atún casera Yogur de soja - Fruta
Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr				
17 Sopa de verduritas con estrellitas Lomo de cerdo asado con arroz Yogur de soja - Fruta	18 Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta	19 Crema de calabaza (sin lácteos) Gallo a la plancha con coditos salteados Fruta	20 Caldo gallego Pollo guisado con arroz Fruta	21 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				
24 Caldo de gloria vegetal Salteado de pavo con brocol y pasta  Yogur de soja - Fruta	25 Potaje de garbanzos Arroz marinero Fruta	26 Crema de calabacín (sin lácteos) con picatostes Magro de cerdo en su jugo con patatas jardinera Fruta	27 Sopa de ave Judías verdes cocidas con patatas y huevo cocido Fruta	28 Crema de zanahoria (sin lácteos) Guiso de bacalao  Postre de carnaval
Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 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 Febrero ~



Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376M

Febrero



Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
Desayunos					
Cenas					
Desayunos	3 Vaso de leche, pan con aceite de oliva y jamón cocido Zummo de naranja	4 Vaso de leche con cereales Fruta	5 Vaso de leche con pan multicereales y queso fresco Zummo de naranja	6 Yogur natural Galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	7 Vaso de leche con bizcocho casero Fruta
Cenas	Ensalada completa Lácteo	Salteado de verduritas Lácteo	Filete a la plancha con pimientos asados Lácteo	Bacalao al horno con zanahoria al vapor Lácteo	Arroz tres delicias Lácteo
Desayunos	10 Yogur natural con galletas tostadas Zummo de naranja natural	11 Vaso de leche con mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	12 Vaso de leche con galletas tipo maría Zummo de naranja natural	13 Vaso de leche y pan con jamón serrano Fruta	14 Vaso de leche y 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	17 Vaso de leche y pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo Zummo de naranja natural	18 Vaso de leche con pan multicereales y queso fresco Zummo de naranja	19 Vaso de leche y cereales con miel Fruta	20 Yogur natural y galletas de avena con plátano Zummo de naranja natural	21 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	24 Vaso de leche con cacao y galletas tipo maría Fruta	25 Vaso de leche con cereales de chocolate Zummo de naranja natural	26 Vaso de leche con cacao Tosta de pan blanco con margarina y mermelada Fruta	27 Vaso de leche con cacao y galletas integrales Zummo de naranja natural	28 Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta
Cenas	Berenjena rellena Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con puré de zanahoria / Lácteo	Varitas de merluza caseras con ensalada de canónigos / Fruta	Ensalada completa con rúcula, queso fresco y nueces / Lácteo	Filete de ternera a la plancha con calabaza salteada / 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