

# Colegio San José de Cluny

## Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Abril ~



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

# Abril



Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

	1 Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  Fruta	2 Espirales gratinados Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	3 Salpicón de pescado Pollo guisado con arroz  Fruta	4 Crema de calabaza Fingers caseros de pescado con coditos salteados  Fruta
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr</b>				
7 Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brécol y pasta  Lácteo-Fruta	8 Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso  Fruta	9 Sopa de verduras Judías verdes con huevo cocido, chorizo y patatas cocidas  Fruta	10 Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta  Fruta	11 Crema de zanahoria con picatostes Canelones de atún  Torrijas de Semana Santa
<b>Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr</b>				
14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b> 	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
21 <b>LUNES DE PASCUA</b>	22 Judías a la casera Jamón asado con puré  Fruta	23 Sopa de estrellitas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria  Fruta	24 Croquetas con ensalada Salmón en salsa con tallarines  Lácteo	25 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga  Fruta
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
28 Ensaladilla rusa Lomo a la plancha con patatas fritas  Fruta	29 Alubias con verduritas Gallo a la plancha con ensalada  Fruta	30 Sopa maravilla Albóndigas a la jardinera con arroz  Lácteo-Fruta		
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				

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 Abril ~  
~ Sin gluten ~



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

**Abril**




Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

	1 Garbanzos Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  Fruta	2 Espirales gratinados Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	3 Salpicón de pescado Pollo guisado con arroz  Fruta	4 Crema de calabaza Fingers caseros de pescado con pasta salteada  Fruta
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr</b>				
7 Crema de calabacín Salteado de pavo con bacon, brécol y pasta  Lácteo-Fruta	8 Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón y queso  Fruta	9 Sopa de verduras Judías verdes con huevo cocido, chorizo y patatas cocidas  Fruta	10 Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta  Fruta	11 Crema de zanahoria Pasta con atún  Torrijas especiales
<b>Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr</b>				
14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b> 	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
21 <b>LUNES DE PASCUA</b>	22 Judías a la casera Jamón asado con puré  Fruta	23 Sopa de pasta Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria  Fruta	24 Croquetas con ensalada Salmón en salsa con pasta  Lácteo	25 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga  Fruta
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
28 Ensaladilla rusa Lomo a la plancha con patatas fritas  Fruta	29 Alubias con verduritas Gallo a la plancha con ensalada  Fruta	30 Sopa maravilla Albóndigas a la jardinera con arroz  Lácteo-Fruta		
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				

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 Abril ~  
~ Sin lactosa ~



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI



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

# Abril

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



	1 Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  Fruta	2 Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	3 Salpicón de pescado Pollo guisado con arroz  Fruta	4 Crema de calabaza (sin lácteos) Fingers caseros de pescado con coditos salteados  Fruta
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr</b>				
7 Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con brécol y pasta  Yogur sin lactosa-Fruta	8 Potaje de garbanzos Pizza casera de jamón  Fruta	9 Sopa de verduras Judías verdes con huevo cocido, chorizo y patatas cocidas  Fruta	10 Arroz tres delicias Milanesa con ensalada mixta  Fruta	11 Crema de zanahoria con picatostes Pasta con atún  Torrijas de Semana Santa
<b>Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr</b>				
14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b> 	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
21 <b>LUNES DE PASCUA</b>	22 Judías a la casera Jamón asado con patatas  Fruta	23 Sopa de estrellitas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria  Fruta	24 Ensalada mixta Salmón en salsa con tallarines  Lácteo sin lactosa	25 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga  Fruta
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
28 Ensaladilla rusa (sin mahonesa) Lomo a la plancha  Fruta	29 Alubias con verduritas Gallo a la plancha con ensalada  Fruta	30 Sopa maravilla Albóndigas a la jardinera con arroz  Yogur sin lactosa-Fruta		
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				

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



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI



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

# Abril

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
	1 Lentejas vegetales Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  Fruta	2 Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	3 Salpicón de pescado Pollo guisado con arroz  Fruta	4 Crema de calabaza (sin lácteos) Fingers caseros de pescado con coditos salteados  Fruta
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 gr</b>				
7 Crema de calabacín (sin lácteos) Salteado de pavo con bacon, brécol y pasta  Yogur de soja - Fruta	8 Potaje de garbanzos Pizza casera  Fruta	9 Sopa de verduras Judías verdes con huevo cocido, chorizo y patatas cocidas  Fruta	10 Arroz tres delicias Milanesa (no ternera) con ensalada mixta  Fruta	11 Crema de zanahoria (sin lácteos) con picatostes Pasta con atún  Torrijas especiales
<b>Energía 702,60 Kcal ~ Prot. 33,76 gr ~ Lip. 30,04 gr ~ HdeC 70,82 gr</b>				
14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b> 	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
21 <b>LUNES DE PASCUA</b>	22 Judías a la casera Jamón (cerdo) asado con patatas  Fruta	23 Sopa de estrellitas Pollo al chilindrón con guisantes y zanahoria  Fruta	24 Ensalada mixta Salmón en salsa con tallarines  Yogur de soja	25 Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga  Fruta
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
28 Ensaladilla rusa (sin mahonesa) Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas  Fruta	29 Alubias con verduritas Gallo a la plancha con ensalada  Fruta	30 Sopa maravilla (en caldo de verduras) Albóndigas (no ternera) a la jardinera con arroz  Yogur de soja - Fruta		
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				

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 Abril ~



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

# Abril



	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
Desayunos		1 Vaso de leche con pan multicereales y queso fresco Zum de naranja	2 Vaso de leche y cereales con miel Fruta	3 Yogur natural con galletas de avena con plátano Zum de naranja natural	4 Vaso de leche con cereales de arroz Fruta
Cenas		Filete a la plancha Lácteo	Ensalada completa Lácteo	Sandwich vegetal Lácteo	Tortilla rellena de queso Lácteo
Desayunos	7 Vaso de leche con cacao y galletas tipo maría Fruta	8 Vaso de leche con cereales de chocolate Zum de naranja natural	9 Vaso de leche con cacao y tostada de pan blanco con margarina y mermelada Fruta	10 Vaso de leche con cacao y galletas integrales Zum de naranja natural	11 Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta
Cenas	Calabacín relleno de verduras Fruta	Arroz tres delicias Lácteo	Filete de ternera a la plancha con berenjena asada y fruta	Varitas de merluza caseras con ensalada de canónigos y lácteo	Huevos rellenos con lechuga Lácteo
Desayunos	14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b>	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
Cenas					
Desayunos	21 <b>LUNES DE PASCUA</b>	22 Vaso de leche con galletas integrales Fruta	23 Vaso de leche con cacao y copos de arroz inflado Zum de naranja natural	24 Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta	25 Vaso de leche con cacao y galletas tipo maría Zum de naranja natural
Cenas		Sandwich vegetal Lácteo	Ensalada completa Lácteo	San jacob casero con arroz y tomate Fruta	Berenjena rellena de su propia carne y verduras Lácteo
Desayunos	28 Vaso de leche y bizcocho casero Fruta	29 Yogur natural y galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	30 Vaso de leche y pan con aceite de oliva y queso fresco Fruta		
Cenas	Pescado a la plancha Lácteo	Rissoto Lácteo	Tortilla francesa con lechuga 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