

# Colegio San José de Cluny

## Vigo

Curso 2024~25

~ Menú Escolar Marzo ~



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



# Marzo

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

3 <b>Carnavales</b>	4 <b>Carnavales</b>	5 <b>Miércoles de Ceniza</b>	6	7
			Lentejas a la casera Tortilla con calabacín con lechuga	Crema de verduras Salmón en salsa con tallarines
			Fruta	Lácteo
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
10	11	12	13	14
Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas	Alubias estofadas Merluza a la plancha con ensalada	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata	Sopa maravilla Escalopines a la crema con arroz	Crema de verduras Macarrones con boloñesa vegetal
Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo-Fruta	Fruta
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				
17	18	19	20	21
Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso	Crema de zanahoria Pollo con fideos	Lentejas con chorizo Finguers caseros de pescado con ensalada de lechuga y tomate	Sopa de multiverduras Jamón asado con puré	Tallarines salteados con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta	Lácteo-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,98 gr ~ HdeC 86,60 gr</b>				
24	25	26	27	28
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	<b>Día de la Reconquista de Vigo</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr</b>				
31				
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo asado con arroz				
Lácteo-Fruta				
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 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 Marzo ~  
~ Sin gluten ~



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

# Marzo

Lu

Ma

Mi

Ju

Vi



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
3 <b>Carnavales</b> 	4 <b>Carnavales</b>	5 <b>Miércoles de Ceniza</b>	6 Sopa de ave Tortilla con calabacín con lechuga  Fruta	7 Crema de verduras Salmón en salsa con pasta  Lácteo
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
10 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas fritas  Fruta	11 Alubias con verduritas Merluza a la plancha con ensalada  Fruta	12 Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata  Fruta	13 Sopa de pasta Escalopines con arroz  Lácteo-Fruta	14 Crema de verduras Macarrones con boloñesa de carne  Fruta
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				
17 Brocoli a la casera Pizza de jamón y queso  Fruta	18 Crema de zanahoria Pollo con fideos  Lácteo-Fruta	19 Garbanzos con chorizo Finguers caseros de pescado con ensalada de lechuga y tomate  Fruta	20 Sopa de multiverduras Jamón asado con puré  Fruta	21 Pasta salteada con mantequilla Tortilla de patata con ensalada de tomate  Fruta
<b>Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,98 gr ~ HdeC 86,60 gr</b>				
24 Crema vegetal Albóndigas en salsa con arroz  Fruta	25 Sopa de pasta Jamoncitos de pollo al horno con patatas  Fruta	26 Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con ensalada  Fruta	27 Coliflor a la gallega Carne estofada con macarrones  Fruta	28 <b>Día de la Reconquista de Vigo</b>
<b>Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr</b>				
31 Sopa de verduritas con pasta Lomo asado con arroz  Lácteo-Fruta				
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 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 Marzo ~*  
*~ Sin lactosa ~*



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI



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

# Marzo

Lu


Ma

Mi

Ju

Vi



3 <b>Carnavales</b>	4 <b>Carnavales</b>	5 <b>Miércoles de Ceniza</b>	6	7
			Lentejas a la casera Tortilla con calabacín con lechuga	Crema de verduras (sin Yogur sin lactosas) Salmón en salsa con tallarines
			Fruta	Yogur sin lactosa
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
10	11	12	13	14
Crema de calabacín (sin Yogur sin lactosas) Hamburguesa de pollo con patatas fritas	Alubias con verduritas Merluza a la plancha con ensalada	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin Yogur sin lactosas)	Sopa maravilla Escalopines con arroz	Crema de verduras (sin Yogur sin lactosas) Macarrones con boloñesa vegetal
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur sin lactosa-Fruta	Fruta
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				
17	18	19	20	21
Brocoli a la casera Pizza de jamón	Crema de zanahoria (sin Yogur sin lactosas) Pollo con fideos	Lentejas con chorizo Finguers caseros de pescado con ensalada de lechuga y tomate	Sopa de multiverduras Jamón asado con patata cocida	Tallarines salteados Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta	Yogur sin lactosa-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,98 gr ~ HdeC 86,60 gr</b>				
24	25	26	27	28
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	<b>Día de la Reconquista de Vigo</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr</b>				
31				
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo asado con arroz				
Yogur sin lactosa-Fruta				
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 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 Marzo ~  
~ Sin proteína de leche ni carne de vaca ~



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI



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

# Marzo

Lu


Ma

Mi

Ju

Vi



3 <b>Carnavales</b>	4 <b>Carnavales</b>	5 <b>Miércoles de Ceniza</b>	6	7
			Lentejas a la casera Tortilla con calabacín con lechuga	Crema de verduras (sin lácteos) Salmón en salsa con tallarines
			Fruta	Yogur de soja
<b>Energía 634,38 Kcal ~ Prot. 26,88 gr ~ Lip. 20,12 gr ~ HdeC 81,62 gr</b>				
10	11	12	13	14
Crema de calabacín (sin lácteos) Hamburguesa de pollo con patatas fritas	Alubias con verduritas Merluza a la plancha con ensalada	Judías a la riojana Pollo asado con puré de patata (sin lácteos)	Sopa maravilla Magro de cerdo en su jugo con arroz	Crema de verduras (sin lácteos) Macarrones con boloñesa vegetal
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de soja-Fruta	Fruta
<b>Energía 673,76 Kcal ~ Prot. 27,06 gr ~ Lip. 22,76 gr ~ HdeC 85,38 gr</b>				
17	18	19	20	21
Brocoli a la casera Tortilla francesa con patatas fritas	Crema de zanahoria (sin lácteos) Pollo con fideos	Lentejas con chorizo Fingers caseros de pescado con ensalada de lechuga y tomate	Sopa de multiverduras Jamón asado con patata cocida	Tallarines salteados Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta	Yogur de soja-Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Energía 652,62 Kcal ~ Prot. 27,70 gr ~ Lip. 19,98 gr ~ HdeC 86,60 gr</b>				
24	25	26	27	28
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	<b>Día de la Reconquista de Vigo</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Energía 659,92 Kcal ~ Prot. 27,32 gr ~ Lip. 19,60 gr ~ HdeC 88,56 gr</b>				
31				
Sopa de verduritas con estrellitas Lomo de cerdo asado con arroz				
Yogur de soja-Fruta				
<b>Energía 638,06 Kcal ~ Prot. 29,50 gr ~ Lip. 22,38 gr ~ HdeC 75,04 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

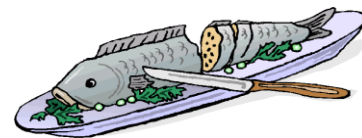
Curso 2024~25

~ Recomendaciones Marzo ~



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

# Marzo




Lu

Ma

Mi

Ju

Vi

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
Desayunos					
Cenas					
Desayunos	3	4	5	6	7
Cenas				Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen Fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural
Desayunos	10	11	12	13	14
Cenas	Vaso de leche con bizcocho casero Fruta	Yogur natural y galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	Vaso de leche y pan con aceite de oliva y queso fresco Fruta	Vaso de leche y mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	Vaso de leche con cereales de arroz Fruta
Desayunos	17	18	19	20	21
Cenas	Pescado a la plancha Lácteo	Rissoto Lácteo	Tortilla francesa con lechuga Lácteo	Menestra salteada Fruta	Filete a la plancha con puré Lácteo
Desayunos	Vaso de leche y pan con aceite de oliva y jamón cocido Zumo de naranja	Vaso de leche con cereales Fruta	Vaso de leche con pan multicereales y queso fresco Zumo de naranja	Yogur natural y galletas tipo maría con mantequilla y mermelada	Vaso de leche con bizcocho casero Fruta
Desayunos	24	25	26	27	28
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	31				
Cenas	Yogur natural y galletas tostadas Zumo de naranja natural	Vaso de leche con mini bocadillo de pechuga de pavo cocida Fruta	Vaso de leche con galletas tipo maría Zumo de naranja natural	Vaso de leche y pan con jamón serrano Fruta	<b>Día de la Reconquista de Vigo</b>
Desayunos	Vaso de leche y pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo Zumo de naranja natural				
Cenas	Revuelto de champiñones Lácteo	Pescado a la plancha Lácteo	Filete a la plancha Lácteo	Tortilla francesa con jamón Lácteo	
Desayunos	Vaso de leche y pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo Zumo de naranja natural				
Cenas	Pescado a la plancha Fruta				

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