nutrilab

JORNADA GASTRONÓMICA

Disfrutamos de los sabores del otoño

ZUCCARONI



OTOÑO



MACARRONES INTEGRALES con salsa de setas y calabaza



ZUCCARONI

MACARRONES INTEGRALES
con salsa de setas y calabaza





Ingredientes

- 400g Macarrones
- 300ml Leche entera
- 300g Calabaza
- 250g Setas
- 1 und. Cebolla mediana
- 1 und. Diente de ajo
- 100ml Nata para cocinar
- 2 c/s Aceite de oliva
- Al gusto sal

Paso a paso

Para la salsa

En una sartén sofreír la cebolla junto con el ajo picado hasta que estén tiernos. Añade las setas y saltea para potenciar su sabor.

Incorpora la leche templada y la nata, salpimentar y deja cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos hasta obtener una salsa ligeramente reducida y cremosa. Tritura con ayuda de una batidora, hasta conseguir una textura suave y reserva.

En una sartén aparte, pocha la calabaza pelada y cortada en dados pequeños. Tiene que quedar tierna y ligeramente dorada. Reservar.

Para la pasta

En una olla pon agua con sal y cuando empiece a hervir añade la pasta. Cocina por 6 minutos.

Escurre la pasta y sin refrescar añádelo a la salsa.

Montaje final

Sirve en el plato los macarrones con la salsa y por encima añade la calabaza salteada aportando color y un toque dulce al plato.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera (1, 2, 10, 12 y 14) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Lasaña vegetal de soja (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate y verduritas (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados y con patatas dado fritas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón con lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13 y 14) Lentajas estofadas (1) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos gratinados (2 y 3) Patata panadera Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas guisadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**13** Espirales integrales al ajillo (1, 3, 10 y 12) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) San jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 y 13) Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados Jardinera de verduras Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) Ensalada campera(14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) Ensalada de tomate y albahaca (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**24** Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Escalopines en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón Patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**27** Zucarroni (1, 3, 10 y 12) Merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin gluten ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI



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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
100% libre de gluten

Noviembre







Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera con puré de patata Pan sin gluten Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Pasta con boloñesa de guisantes gratinada (2, 3, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate con verduritas (4, 5 y 6) y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan sin gluten Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (2, 3, 4, 10, 11 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan sin gluten Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón con lechuga (2, 3 y 14) Legumbres (no lentejas) estofadas Pan sin gluten Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos gratinados (2 y 3) con patata panadera Pan sin gluten Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**13** Espirales al ajillo (10 y 11) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) San jacobo casero (2 y 3) con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Judías verdes a la casera Revuelto con pavo (3) con ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Pasta con salmón (4, 5, 6, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (4) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**24** Sopa de verduras (10 y 11) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis al pesto (10 y 11) Merluza a la romana (3, 4, 5, 6, 10 y 11) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Guisantes con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Este menú ha sido adaptado exclusivamente para alumnos con celiaquía o sensibilidad al gluten. Todos los ingredientes, pastas, harinas y panes utilizados en esta hoja son estrictamente sin gluten, elaborados bajo protocolos de seguridad para evitar la contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin proteina de leche ni carne de vaca ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin proteina de leche ni carne de vaca

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Magro de cerdo en su jugo con puré de patata Pan sin gluten Yogur soja (10) o fruta de temp.	**3** Crema de zanahoria Lasaña vegetal de soja sin queso (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate y verduritas (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan sin gluten Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún (1, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan sin gluten Fruta de temporada
9 Ensalada completa con lechuga, tomate, atún, huevo, cebolla y espárragos (3, 4 y 14) Lentajas estofadas (1) Pan sin gluten Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos al horno con tomate (3) con patata panadera Pan sin gluten Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur soja (10) o fruta de temp.	**13** Espirales integrales al ajillo (1, 3, 10 y 12) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) Filete de jamón a la plancha con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas a la casera (1) Revuelto con pavo (3) y ensalada campera (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur soja (10) o fruta de temp.
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur soja (10) o fruta de temp.	**24** Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis integrales al pesto (1, 3, 10 y 12) Merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur soja (10) o fruta de temp.				

1 - gluten. / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Proteína de la Leche de Vaca (PLV): Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de lácteos, derivados y de carne de vaca, garantizando el protocolo de seguridad frente a contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin frutos secos ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI



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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin frutos de cáscara ni cacahuetes

Noviembre





Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera (1, 2, 10, 12 y 14) con puré de patata Pan sin gluten Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Lasaña vegetal de guisantes y verduras (1, 2, 3, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate y verduritas (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan sin gluten Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan sin gluten Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón con lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13 y 14) Lentajas estofadas (1) Pan sin gluten Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos gratinados (2 y 3) con patata panadera Pan sin gluten Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**13** Espirales integrales al ajillo (1, 3, 10 y 12) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) San jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 y 13) con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados Jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**24** Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis integrales al pesto (1, 3, 10 y 12) Merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.				

1 - gluten. / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Alergia a Frutos Secos: Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de frutos de cáscara y cacahuetes, garantizando el protocolo de seguridad frente a contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin huevo ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin huevo ni derivados

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera (1, 2, 10, 12 y 14) con puré de patata Pan sin gluten Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Pasta con boloñesa de soja (1, 7, 9, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate y verduritas (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan sin gluten Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta con taquitos de atún (4, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan sin gluten Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón -sin gluten, sin lactosa y sin huevo- con lechuga (14) Lentajas estofadas (1) Pan sin gluten Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Pescado a la plancha (4, 5 y 6) con patata panadera Pan sin gluten Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**13** Espirales sin gluten al ajillo (10 y 11) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) Filete de jamón a la plancha con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados Jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas la casera (1) Pescado del día a la plancha (4, 5 y 6) con ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Pasta con salmón (4, 5, 6, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (4) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.
23 Caldo gallego Pescado del día a la plancha (4, 5 y 6) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**24** Sopa de verduras (10 y 11) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis al pesto (10 y 11) Merluza frita (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de temp.				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Alergia al Huevo: Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de huevo y sus derivados, garantizando el protocolo de seguridad frente a contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin lactosa ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin lactosa

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera con puré de patata Pan sin gluten Yogur nat. s/lactosa o fruta temp.	**3** Crema de zanahoria Lasaña vegetal de soja (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate y verduritas (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan sin gluten Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún (1, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan sin gluten Fruta de temporada
9 Ensalada completa con lechuga, tomate, atún, huevo, cebolla y espárragos (3, 4 y 14) Lentajas estofadas (1) Pan sin gluten Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos al horno con tomate (3) con patata panadera Pan sin gluten Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. s/lactosa o fruta temp.	**13** Espirales integrales al ajillo (1, 3, 10 y 12) Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias (3 y 6) Filete de jamón a la plancha con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. s/lactosa o fruta temp.
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur nat. s/lactosa o fruta temp.	**24** Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis integrales al pesto (1, 3, 10 y 12) Merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. s/lactosa o fruta temp.				

1 - gluten. / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos

Adaptación para Intolerancia a la Lactosa: Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de lactosa, garantizando el protocolo de seguridad frente a la presencia de trazas lácteas en las elaboraciones.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin legumbres ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin legumbres

Noviembre





Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal sin alubias Albóndigas con tomate (1, 2, 10, 12 y 14) y puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Lasaña de carne (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Jurel en salsa de tomate (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**5** Brócoli rehogado con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón con lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13 y 14) Pescado a la plancha (4, 5 y 6) con tomate asado Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos zanahoria (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**11** Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, zanahoria y espárragos (14) Huevos gratinados (2 y 3) con patata panadera Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**13** Pasta de arroz al ajillo Rape en salsa de ajo y perejil (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias sin guisantes (3 y 6 Filete de jamón a la plancha con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**18** Espinacas a la casera Revuelto con pavo (3) y ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Pasta de arroz con salmón (4, 5 y 6) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera sin gluten de atún (4) Pechuga de pollo a la plancha con tomate asado Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada
23 Caldo vegetal sin legumbres Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**24** Sopa de verduras Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Pescado del día al vapor (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, cebolla y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**26** Crema de calabacín Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Pasta de arroz al pesto Merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
30 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Alergia a las Legumbres: Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de legumbres y sus derivados (incluyendo soja y guisantes), garantizando el protocolo de seguridad frente a contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin marisco ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27
Sin marisco

Noviembre

MARISCO
INTOLERANCIA



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Caldo vegetal Albóndigas a la jardinera (1, 2, 10, 12 y 14) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur (2) o fruta de temporada	**3** Crema de zanahoria Lasaña vegetal de soja (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**4** Arroz integral a la napolitana Pescado sin trazas de marisco en salsa de tomate y verduritas (4) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**5** Guisantes rehogados con panceta Taquitos de pavo salteados con patatas dado fritas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de calabacín (3) con ensalada de lechuga y maiz (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada
9 Croquetas de jamón con lechuga (1, 2, 3, 10, 12, 13 y 14) Lentajas estofadas (1) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**10** Arroz a la carbonara (nata y bacon) (2) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (11 y 14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**11** Ensalada de judías (14) Huevos gratinados (2 y 3) con patata panadera Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta de temporada	**12** Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**13** Espirales integrales al ajillo (1, 3, 10 y 12) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga, espárragos y huevo (3 y 14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
16 Arroz integral tres delicias sin crustáceos (3) San jacobo casero (1, 2, 3, 10 y 12) con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**17** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**18** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) y ensalada campera (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria Fideua de carne (1, 3, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**20** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.
23 Caldo gallego Tortilla de patata y calabacín (3) con ensalada de tomate y albahaca (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.	**24** Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**25** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**26** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**27** Espaguetis integrales al pesto (1, 3, 10 y 12) Merluza a la romana sin trazas de marisco (1, 3, 4, 10 y 12) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
30 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta de temp.				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Alergia al Marisco: Todos los platos e ingredientes de esta hoja están 100% libres de crustáceos, moluscos y sus derivados, garantizando el protocolo de seguridad frente a contaminación cruzada.

Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Noviembre ~
~ Sin fructosa ~



COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

ARUME
COCINAMOS PARA TI

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

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

COLEGIO SAN JOSÉ DE CLUNY

Menú Escolar ~ Curso 2026-27

Sin fructosa

Noviembre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
2 Consomé vegetal Magro de cerdo en su jugo con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**3** Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha con pasta rehogada (1, 3, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**4** Arroz salteado en blanco con taquitos de jamón Jurel al horno (4, 5 y 6) con patata al vapor Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**5** Sopa de pasta Taquitos de pavo salteados con patatas dado asadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**6** Ensalada con pasta y taquitos de atún y queso (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14) Tortilla de francesa (3) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
9 Sopa de pasta (1, 3, 10 y 12) Pescado a la plancha (4, 5 y 6) con patatas cocidas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**10** Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha con arroz en blanco Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**11** Pasta rehogada en blanco (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con patata panadera y tacos de jamón Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**12** Crema de arroz Ragout de cerdo con patatas asadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**13** Espirales en blanco (1, 3, 10 y 12) Rape al horno (4, 5 y 6) con patatas al vapor Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
16 Arroz en blanco Filete de jamón a la plancha con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**17** Consomé Taquitos de pollo salteados con arroz en blanco Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**18** Sopa de pasta (1, 3, 10 y 12) Tortilla francesa (3) con fiambre de pavo Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**19** Crema patata Salmón a la plancha con fideos en blanco (1, 3, 10 y 12) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**20** Macarrones rehogados Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
23 Coditos rehogados (1, 3, 10 y 12) Tortilla francesa (3) con arroz en blanco Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**24** Sopa de pasta (1, 3, 10 y 12) Escalopines a la plancha con patatas cocidas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**25** Arroz en blanco con taquitos de pavo Pescado del día al vapor (4, 5 y 6) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**26** Crema de arroz Pollo asado con patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**27** Espaguetis en blanco (1, 3, 10 y 12) Merluza a la plancha (4, 5 y 6) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
30 Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados con patatas cocidas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)				

1 - Gluten / 2 - Leche / 3 - Huevo / 4 - Pescado / 5 - Moluscos / 6 - Crustáceos / 7 - Frutos cáscara
8 - Cacahuete / 9 - Sésamo / 10 - Soja / 11 - Altramuces / 12 - Mostaza / 13 - Apio / 14 - Óxido de azufre/Sulfitos

Menús elaborados según el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Adaptación para Intolerancia a la Fructosa: Menú confeccionado con ingredientes con una relación óptima glucosa/fructosa y 100% libre de sorbitol, siguiendo el protocolo de seguridad culinaria para evitar la contaminación cruzada.