Colegio San José de Cluny Vigo

Curso 2026~27

~ Menú Escolar Octubre ~



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

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**2** 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 integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
5 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 blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**6** 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	**7** 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	**8** 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	**9** 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 tempor.
12 **FESTIVO**	**13** 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	**14** 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	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**16** 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 integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
19 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 tempor.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Zorza (1, 2, 10 y 14) con patatas fritas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal (soja) (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (1, 3, 10 y 12) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera (1, 2, 3, 4, 7, 10 y 12) Fabada Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~

~ 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

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

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** Judías verdes a la casera Revuelto con pavo (3) con ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**8** Crema de zanahoria Pasta con salmón (4, 5, 6, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera de atún (4) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta tempor.
12 **FESTIVO**	**13** Sopa de verduras (10 y 11) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**14** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 Guisantes con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Magro de cerdo en su jugo con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (10 y 11) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal de guisantes (10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (3) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera (2, 3, 4) Fabada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. soja (10) o fruta tem.	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**8** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. soja (10) o fruta tem.
12 **FESTIVO**	**13** 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	**14** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. soja (10) o fruta tem.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Magro de cerdo en su jugo con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal (soja) (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (1, 3, 10 y 12) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Yogur nat. soja (10) o fruta tem.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera sin gluten, sin lactosa y sin huevo Fabada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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

Octubre





Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con Jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**8** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.
12 **FESTIVO**	**13** 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	**14** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 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 tempor.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Zorza (1, 2, 10 y 14) con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal de guisantes (1, 3, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (1, 3, 10 y 12) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera (1, 2, 3, 4, 10 y 12) Fabada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** 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	**8** Crema de zanahoria Pasta sin gluten con salmón (4, 5, 6, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera sin gluten de atún (4) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada
12 **FESTIVO**	**13** Sopa de verduras (10 y 11) Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**14** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** Espaguetis sin gluten al pesto (10 y 11) Merluza frita sin gluten (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
19 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**20** Ensaladilla rusa sin huevo ni mahonesa (4, 11 y 14) Zorza (1, 2, 10 y 14) con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (10 y 11) Pescado a la plancha (4, 5 y 6) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con jamón (4) Macarrones sin gluten con boloñesa vegetal (soja) (1, 7, 9, 10 y 11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Filete de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Pescado a la plancha (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta temporada	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera sin gluten, sin lactosa y sin huevo Fabada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. s/lact. o fruta temp.	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera(14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**8** Crema de zanahoria Fideua de salmón (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera de atún (1, 3, 4, 10 y 12) Puchero de legumbres Pan sin gluten Yogur nat. s/lact. o fruta temp.
12 **FESTIVO**	**13** 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	**14** Arroz salteado con taquitos de pavo Garbanzos estofados con patatas y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 Lentejas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. s/lact. o fruta temp.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Magro de cerdo en su jugo con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal (soja) (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (1, 3, 10 y 12) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan sin gluten Yogur nat. s/lact. o fruta temp.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera sin gluten, sin lactosa y sin huevo Fabada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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





Octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.	**2** 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
5 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	**6** Ensalada primavera (14) Taquitos de pollo guisados con jardinera de verduras Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**7** Espinacas a la casera Revuelto con pavo (3) y ensalada campera (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**8** Crema de zanahoria Pasta de arroz con salmón (4, 5 y 6) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**9** Empanada casera sin gluten de atún (4) Pechuga de pollo a la plancha con tomate asado Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.
12 **FESTIVO**	**13** Sopa de verduras Escalopines en salsa con ensalada de lechuga y maíz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**14** 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	**15** Crema de calabacín Pollo al limón con patatas al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.	**20** Ensaladilla rusa sin guisantes ni judías (3, 4, 11 y 14) Magro de cerdo en su jugo con patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras sin guisantes ni judías Caella al horno (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave con pasta de arroz Huevos (3) con coliflor y patatas, todo cocido Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Pescado del día a la plancha (4, 5 y 6) con tomate aliñado (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Filete de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y cebolla (14) Pan sin gluten Yogur nat. (2) o fruta de tempor.	**28** Ensalada completa (14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera sin gluten, sin lactosa y sin huevo Pescado del día al horno (4, 5 y 6) con calabacín y calabaza rehogada Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~

~ 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

Octubre







Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas guisadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**2** 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
5 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	**6** 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	**7** Lentejas la casera (1) Revuelto con pavo (3) con ensalada campera (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**8** 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	**9** 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 tempor.
12 **FESTIVO**	**13** 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	**14** 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	**15** Crema de guisantes Pollo al limón con patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**16** 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
19 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 tempor.	**20** Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14) Zorza (1, 2, 10 y 14) con patatas fritas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**21** Paella integral de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz dulce (14) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con judías verdes cocidas con patatas y chorizo Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**23** Ensalada completa con huevo (3 y 14) Macarrones con boloñesa vegetal (soja) (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada
26 Ensalada de arroz (14) Milanesa casera (cerdo) (1, 3, 10 y 12) con ensalada de tomate, zanahoria y cebolla (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**27** Crema de calabaza Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur nat. (2) o fruta tempor.	**28** Ensalada de garbanzos (11 y 14) Pollo asado con patata panadera al horno Pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**29** Pizza tradicional casera (1, 2, 3, 4, 7, 10 y 12) Fabada Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada	**30** **NO LECTIVO**

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 Octubre ~
~ 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

nutrilab

Menú Escolar ~ Curso 2026-27

Sin fructosa

Octubre



Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Crema de arroz Ragout de cerdo con patatas asadas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**2** 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)
5 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)	**6** Consomé Taquitos de pollo salteados con arroz en blanco Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**7** 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)	**8** 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)	**9** 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)
12 **FESTIVO**	**13** 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)	**14** 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)	**15** Crema de arroz Pollo asado con patatas al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**16** Espaguetis en blanco (1, 3, 10 y 12) Merluza a la plancha (4, 5 y 6) con ensalada de lechuga y zanahoria (14) Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
19 Sopa de ave Jamoncitos de pollo asados con patatas cocidas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**20** Consomé Magro de cerdo en su jugo con patatas al vapor Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**21** Arroz en blanco Caella al horno (4, 5 y 6) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**22** Sopa de ave (1, 3, 10 y 12) Huevos cocidos (3) con patatas cocidas Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**23** Macarrones en blanco (1, 3, 10 y 12) Pescado del día a la plancha (4, 5 y 6) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)
26 Arroz en blanco Filete de cerdo a la plancha con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**27** Crema de patata Tortilla francesa (3) con jamón cocido Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**28** Sopa de pasta Pollo asado con patata panadera al horno Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**29** Pasta rehogada (1, 3, 10 y 12) Pescado del día al horno (4, 5 y 6) con puré de patata Pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Yogur natural (2)	**30** **NO LECTIVO**

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.