COLEGIO SAN JOSE

JUNIO 2025

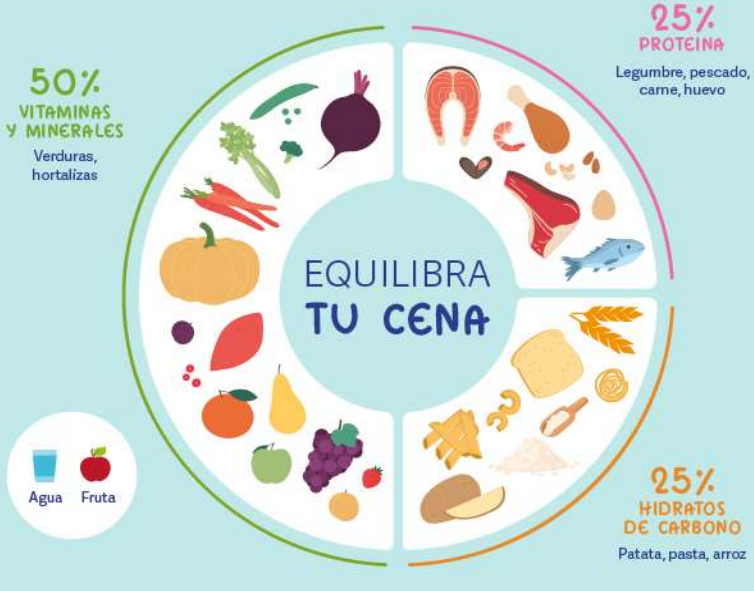
MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 688 HC 85 Lip 27 Prot 27 Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana Croquetas de jamón y empanadillas de atún Pisto hortelano de verduras Fruta de temporada	**3** Kcal 602 HC 65 Lip 27 Prot 26 Crema de calabacín natural Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas con hierbas silvestres Fruta de temporada	**4** Kcal 684 HC 83 Lip 27 Prot 26 Macarrones integrales gratinados con queso fundido Tortilla francesa de chorizo Ensalada de tomate Fruta de temporada	**5** Kcal 631 HC 71 Lip 40 Prot 21 Alubias blancas guisadas con calabaza Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	**6** Kcal 626 HC 92 Lip 30 Prot 15 Paella mixta con verduras Filete de abadejo con toque cítrico de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada
9 Kcal 606 HC 70 Lip 39 Prot 18 Crema de verduras natural Jamoncitos de pollo asados con romero y limón Patatas panadera con cebollita pochada Fruta de temporada	**10** Kcal 735 HC 76 Lip 42 Prot 29 BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada	**11** Kcal 703 HC 89 Lip 36 Prot 21 Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Lomo de cerdo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	**12** Kcal 596 HC 63 Lip 25 Prot 27 Alubias pintas guisadas a la jardinera Tortilla de patata elaboración casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan Blanco	**13** Kcal 514 HC 70 Lip 22 Prot 16 Arroz blanco con tomate frito Suprema de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Yogur Pan blanco
16 Kcal 573 HC 71 Lip 26 Prot 21 Wok de arroz salteado con pollo Limanda rebozada a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	**17** Kcal 584 HC 71 Lip 25 Prot 22 Ensalada de lechuga y tomate Cocido montañés Fruta de temporada Pan Blanco	**18** Kcal 600 HC 49 Lip 28 Prot 32 Crema de zanahoria natural Ragout de ave guisado jardinera Patatas fritas dado Fruta de temporada Pan Integral	**19** Kcal 606 HC 59 Lip 35 Prot 25 Bio garbanzos de cultivo ecológico guisados con daditos de bacon Bacalao a la provenzal con olivas Pisto hortelano de verduras Fruta fresca Pan Blanco	**20** Kcal 603 HC 72 Lip 22 Prot 25 Guiso de patatas con verduras de temporada Tortilla francesa de chorizo Ensalada de tomate Yogur Pan Blanco

"En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra.
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango.
Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral."

aprendiendo A COMER by sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Kcal 514 · HC 50 · Lip 35 · Prot 19 Crema de puerros natural Ragout de ternera guisado al estilo tradicional Patatas asadas Fruta de temporada Pan Blanco	**24** Kcal 577 · HC 58 · Lip 28 · Prot 27 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla de patatas elaboración casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan Blanco	**25** Kcal 659 · HC 97 · Lip 27 · Prot 16 Sopa de fideos Pizza de jamón york y queso fundido Ensalada de tomate Helado	**26** VACACIONES	**27** VACACIONES
30 VACACIONES				



Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez, cómo desde Sodexo implementamos los más altos estándares de calidad y seguridad en nuestros comedores:

Día Mundial de la Seguridad Alimentaria 7 DE JUNIO