Colegio San Jaime

Mes de Noviembre de 2026

vorare

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

Crema de zanahorias
Filete Ruso en Salsa
Patatas fritas
Y. natural S/A, Pan Integral, Agua
653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4

Canelones al horno
Tortilla francesa
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
570 Kcal. 23g Prot. 45g H.C. 31g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 5

Judías Blancas Guisadas
Filete de pollo empanado
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada, Pan Integral
574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Arroz con Pollo
Merluza en salsa verde
Ens. Lechuga y maíz
Flan, Pan y Agua
713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

LUNES 9

Lentejas c/patata y zanahoria
Tilapia con salsa de limón
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua
610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 10

Tallarines c/tomate y chorizo
Tortilla francesa
Ens. Lech. Zanah. cebolla y aceit
Y. natural S/A, Pan Integral, Agua
580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 11

Crema hortelana
Croquetas de jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12

Arroz con tomate
Merluza enharinada
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral
0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Lebumbre y Pollo

VIERNES 13

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Fideua
Tortilla de queso
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada. Pan y Agua
518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 17

Judías verdes con pimentón
Bonito guisado con tomate
Patatas fritas
Y. natural S/A, Pan Integral, Agua
771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de zanahorias
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
683 Kcal. 29g Prot. 76g H.C. 28g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 19

Arroz a la boloñesa
Tilapia andaluza
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral
441 Kcal. 27g Prot. 47g H.C. 15g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 20

Lentejas estofadas
Nuggets de pollo
Ens.lechuga, tomate y remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 23

Macarrones carbonara
Merluza al horno
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
617 Kcal. 23g Prot. 83g H.C. 18g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Pavo

MARTES 24

Judías Blancas Guisadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Zanah.,boniato,calabacín
Y. natural S/A, Pan Integral, Agua
473 Kcal. 9g Prot. 73g H.C. 15g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

MIÉRCOLES 25

FESTIVO

JUEVES 26

Arroz con Magro
Tortilla campera
Ens. Lech.,maíz, aceituna
Fruta Temporada, Pan Integral
689 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 31g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 30

Macarrones con tomate
Albóndigas en Salsa
Palitos de boniato
Fruta Temporada. Pan y Agua
518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

Infantil

Swiss Certified
ISO 9001