Colegio San Jaime

Mes de Noviembre de 2026

vorare

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

Crema de zanahorias
Patatas a la marinera
Filete Ruso en Salsa
Patatas fritas
Yogur, Pan Integral, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 4

Canelones al horno
Menestra con jamón
Tortilla francesa
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 5

Judías Blancas Guisadas
Guisantes al ajillo
Filete de pollo empanado
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada, Pan Integral
MERIENDA: Bocadillo Variado
717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Arroz con Pollo
Salteado de la huerta
Merluza en salsa verde
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

LUNES 9

Lentejas c/patata y zanahoria
Calabacín salteado
Tilapia con salsa de limón
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 10

Tallarines c/tomate y chorizo
Tallarines con Verduras
Tortilla francesa
Ens. Lech. Zanah. cebolla y acei
Yogur, Pan Integral, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 11

Crema hortelana
Pisto manchego
Croquetas y empanadillas
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12

Arroz con tomate
Habitas salteadas
Merluza enharinada
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral
MERIENDA: Bocadillo Variado
0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Lebumbre y Pollo

VIERNES 13

Sopa de cocido
Repollo rehogado
Cocido completo

Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Fideua
Parrillada de verduras
Tortilla de queso
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 17

Judías verdes con pimentón
Ensalada campera
Bonito guisado con tomate
Patatas fritas
Yogur, Pan Integral, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de zanahorias
Guisantes al ajillo
Lomo a la plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 19

Arroz a la boloñesa
Lombarda con manzana
Tilapia andaluza
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral
MERIENDA: Bocadillo Variado
551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 20

Lentejas estofadas
coliflor al ajoarriero
Nuggets de pollo
Ens.lechuga, tomate y remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 23

Macarrones carbonara
Acelgas cacereñas
Merluza al horno
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Pavo

MARTES 24

Judías Blancas Guisadas
Trío de verduras
Contramuslo de pollo al ajillo
Zanah.,boniato,calabacín
Yogur, Pan Integral, Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

MIÉRCOLES 25

FESTIVO

JUEVES 26

Arroz con Magro
Judías verdes con patatas
Pizza al horno
Ens. Lech.,maíz, aceituna
Fruta Temporada, Pan Integral
MERIENDA: Bocadillo Variado
861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 27

Sopa de cocido
Repollo rehogado
Cocido completo

Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 30

Macarrones con tomate
Crema de verduras
Albóndigas en Salsa
Palitos de boniato
Fruta Temporada. Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.
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

Primaria

Swiss Certified
ISO 9001