

Menú Basal (Secundaria)

SAN JAIME APÓSTOL

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Longanizas al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 680,667 prot (g): 23,976 lip (g): 28,785 hc (g): 78,289	Festivo	Arroz tres delicias Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 673,575 prot (g): 27,245 lip (g): 15,685 hc (g): 96,973
14	15	16	17	18
Espaguetis integrales a la carbonara (con bacon y nata) Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 713,343 prot (g): 40,864 lip (g): 28,503 hc (g): 68,902	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Verduras frescas salteadas Fruta de temporada y pan Kcal: 544,823 prot (g): 25,45 lip (g): 17,356 hc (g): 69,879	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Gazpacho Fruta de temporada y pan Kcal: 654,937 prot (g): 23,617 lip (g): 18,74 hc (g): 94,616	Lentejas con arroz Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 620,498 prot (g): 29,625 lip (g): 14,045 hc (g): 88,396	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 733,795 prot (g): 29,083 lip (g): 38,493 hc (g): 66,333	Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo cocido y aceitunas negras Panini con boloñesa vegetal Fruta de temporada y pan Kcal: 517,878 prot (g): 21,524 lip (g): 12,867 hc (g): 75,277	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Verduras frescas salteadas Fruta de temporada y pan Kcal: 506,965 prot (g): 24,077 lip (g): 13,04 hc (g): 68,423	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Gazpacho Fruta de temporada y pan Kcal: 734,42 prot (g): 19,514 lip (g): 21,484 hc (g): 110,804
28	29	30	01	02
Ensalada de macarrones integrales con maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y Fruta de temporada y pan Kcal: 610,79 prot (g): 31,714 lip (g): 29,124 hc (g): 52,939	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Gazpacho Fruta de temporada y pan Kcal: 658,231 prot (g): 33,578 lip (g): 21,564 hc (g): 80,239		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

carne

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		01/12/2025	Primero		Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
			Segundo																
			Guarnición																
		Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9					
			Segundo	Longanizas al horno				4											14
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9					
			Segundo	Longanizas al horno				4											14
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5							9					14
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		2													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1														
			Segundo	Cinta de lomo con pisto										9					14
		Lunes	Guarnición		1	2	5	4					9		11				
			Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente															
			Segundo	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	1	2		4	5	6				9					14
		Miércoles	Guarnición	Tortilla francesa			5												
			Primero	Verduras frescas salteadas															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	1	2	5	4	5	6									
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
		Jueves	Guarnición	Gazpacho	1														14
			Primero	Lentejas con arroz	1														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero															
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha				4											14
			Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	1	2							9	10	11	12			
	Semana 4	Jueves	Guarnición	Patatas dado al horno	1	2							9						
			Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
			Primero	Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo cocido y aceitunas negras			5												
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9						
		Miércoles	Guarnición																
			Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1	2	5						9						
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
			Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso															14
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4											
		Viernes	Guarnición	Verduras frescas salteadas															
			Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1								9		11	12			14
	Semana 5	Jueves	Guarnición	Gazpacho	1														14
			Primero	Ensalada de macarrones integrales con maíz, zanahoria, aceitunas	1		5	4					9						14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						
		Martes	Guarnición	Patatas fritas															
			Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín															14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
			Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	5												
		Jueves	Guarnición	Gazpacho	1														14
			Primero																
			Segundo																
		Viernes	Guarnición																
			Primero																
			Segundo																