

Raciones

Las raciones de la tabla son las raciones estándar para **adolescentes de 10 - 13 años y adultos**. Para obtener el resto de raciones deben emplearse los factores:

- Para niños de 3 - 6 años multiplicar las raciones por 0,6
- Para niños de 7 - 9 años multiplicar las raciones por 0,8
- Para adolescentes de 14 - 18 años multiplicar por 1,3

Grupos de alimentos	1 ración en medida casera	En gramos
Cereales y tubérculos 4 - 6 raciones / día	Pan, 3 - 4 rebanadas Pasta, arroz, 1 plato Patata, 1 grande Cereales, media taza	40 - 60 g 60 - 80 g 150 - 200 g 30 - 40 g
Verduras y hortalizas ≥ 2 raciones / día	Ensalada, 1 plato Verduras, 1 plato	120 - 200 g 120 - 200 g
Fruta ≥ 3 raciones / día	1 pieza mediana de fruta 1 taza de cerezas, fresas	120 - 200 g
Lácteos 2 - 4 raciones / día	1 taza de leche 2 yogures 3 lonchas de queso semicurado	200 - 250 g 250 g 60 g
Alimentos proteicos carne 3 - 4 / semana pescado 3 - 4 / semana huevos 3 - 4 / semana legumbres 2 - 4 / semana frutos secos 3 - 7 / semana	1 filete ó 1/4 pollo 3 rodajas ó 1 filete 1 ó 2 unidades 1 plato 10 almendras, avellanas, cacahuets, 5 nueces, pistachos	125 g 150 g 60 - 120 g 60 - 80 g 20 g
Aceite de oliva 3 - 6 raciones	1 cucharada sopera	10 g
Azúcares, bollería, refrescos, helados, embutidos	Moderar su consumo	

Pautas alimentarias para una vida saludable

El **desayuno** es la primera comida que recibe nuestro organismo por ello debemos darle la importancia que se merece. Para empezar un buen día escolar incluiremos:

- Fruta de temporada entera o en zumo y
- Leche o derivados y
- Cereales, pan o galletas.

La **media mañana** y la **merienda** son pequeñas tomas de alimentos para reponer energía y equilibrar nuestra dieta.

La **comida** supone el mayor aporte de nutrientes y energía.

La **cena** debe ser complementaria a la comida por lo que debemos tener en cuenta los alimentos que ya se han tomado y no repetirlos, asegurando así el aporte adecuado de todos los nutrientes.

Debemos:

- Comer de todo y en la medida adecuada.
- Hacer del agua la bebida habitual, moderando el consumo de refrescos.
- Masticar bien y lentamente.
- Dar al acto de comer la importancia que se merece: es una buena forma de comunicación con los demás, y de cuidar nuestra salud.
- Mantener unas medidas de higiene al manipular los alimentos.
- Practicar todos los días algo de ejercicio físico.



Actividad física diaria

Agua



**COLEGIO
SAN IGNACIO**
JESUITAS / OVIEDO

Menú

Curso 2023-2024



Jesuitas
**Jesuitas
Asturias**



Ver. 2.1 - Sep. 2023



Los dos comedores y cocinas de nuestro Colegio están sometidos a una auditoría externa de higiene y calidad, según protocolo APPCC.



Menús

ordenados por semana

11 al 15 de septiembre N°1
 18 al 22 de septiembre N°2
 25 al 29 de septiembre N°3
 02 al 06 de octubre N°4
 09 al 13 de octubre N°5
 16 al 20 de octubre N°6

23 al 27 de octubre N°1
 30 al 03 de noviembre N°2
 06 al 10 de noviembre N°3
 13 al 17 de noviembre N°4
 20 al 24 de noviembre N°5
 27 de nov. al 01 de diciembre N°6

04 al 08 de diciembre N°1
 11 al 15 de diciembre N°2
 18 al 22 de diciembre N°3
 08 al 12 de enero N°4
 15 al 19 de enero N°5
 22 al 26 de enero N°6

29 de ene. al 2 de febrero N°1
 05 al 09 de febrero N°2
 12 al 16 de febrero N°3
 19 al 23 de febrero N°4
 26 de feb. al 1 de marzo N°5
 04 al 08 de marzo N°6

11 al 15 de marzo N°1
 18 al 22 de marzo N°2
 01 al 05 de marzo N°3
 08 al 12 de abril N°4
 15 al 19 de abril N°5
 22 al 26 de abril N°6

29 al 03 de mayo N°1
 06 al 10 de mayo N°2
 13 al 17 de mayo N°3
 20 al 24 de mayo N°4
 27 al 31 de mayo N°5
 03 al 07 de junio N°6

10 al 14 de junio N°1
 17 al 21 de junio N°2
 24 al 28 de junio N°3

E. INFANTIL

Indicaciones sobre los menús:

- Hay menús para celíacos y menú de dieta, siempre previa prescripción médica.
- Todos nuestros menús han sido elaborados y revisados por expertos en Nutrición y Dietética.
- Se recomienda un consumo de leche moderado, siendo ésta opcional en nuestro menú.
- Todos los días se sirve pan integral.
- Todas las pechugas y los filetes se cocinan al horno.
- La sal utilizada es yodada.
- Ingredientes de las ensaladas:
 1.- Lechuga, tomate, cebolla, canónigos y rúcula.
 2.- Mixta (como la 1, pero además con espárragos, zanahoria, maíz).
- Las cocinas del Colegio se someten mensualmente a controles higiénico-sanitarios por parte de nuestra consultora agroalimentaria.



Curso 2023-2024

Ver. 2.1 - Sep. 2023

SAN IGNACIO



JESUITAS - OVIEDO

Menú N° 1

Lunes	Sopa de Pasta Integral Albóndigas en su Salsa Leche y Fruta
Martes	Paella de Verduras (berenjena, cebolla, calabacín y patata) Revuelto de Champiñones al ajillo, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Miércoles	Fabas Estofadas Merluza Rebozada Leche y Fruta
Jueves	Puré de Verduras (judías verdes, zanahorias, patata y ajo puerro) Pechuga de Pollo, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Lentejas a la Jardinera Huevos Revuelto, con Ensalada 1 Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 2

Lunes	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate y Pisto Pollo al Horno, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Crema de Calabacín (calabacín, ajo puerro y patata) Filete de Ternera, con Tomate Aliñado Leche y Fruta
Miércoles	Fabas Pintas Estofadas Merluza a la Romana, con Palitos de Zanahoria Leche y Fruta
Jueves	Macarrones Integrales, con Salsa de Tomate o Aliño Carne Asada, al Horno Leche y Fruta
Viernes	Garbanzos Estofados, con caldo de pollo Bacalao al Horno, con Verduritas Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 3

Lunes	Crema de Verduras (judías verdes, zanahorias, patata, ajo puerro) Fingers de Pollo Caseros, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Espaguetis Integrales, con Salsa de Tomate o al Ajillo Salmón al Horno, con Espárragos Trigueros o Brócoli Leche y Fruta
Miércoles	Fabada con Compango Revuelto de Espinacas Leche y Fruta
Jueves	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Ternera Guisada (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo) Leche y Fruta
Viernes	Lentejas a la Jardinera Merluza Rebozada Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 4

Lunes	Crema de Verduras (fréjoles, zanahoria, patata, ajo puerro) Pollo al Horno, con Patata Panadera Leche y Fruta
Martes	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Filete de Ternera Leche y Fruta
Miércoles	Garbanzos Estofados Revuelto de Bonito, con Tomate Aliñado Leche y Fruta
Jueves	Crema de Calabacín (calabacín, ajo puerro, patata) Lacón Asado, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Ensalada de Pasta Integral Bacalao al Horno, con Verduritas Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 5

Lunes	Lentejas Estofadas Croquetas de Jamón, con Ensalada 2 (mixta) Leche y Fruta
Martes	Crema de Judías Verdes Filete de Ternera, con Puré de Patata Leche y Fruta
Miércoles	Paella de Pescado Revuelto de Champiñones y Ajo Leche y Fruta
Jueves	Pasta Integral, con Pisto o al Ajillo Lacón, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Alubias Blancas Calamares a la Romana Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 6

Lunes	Macarrones Integrales, con Atún y Salsa de Tomate Pechuga de Pollo al Horno, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Lentejas a la Castellana Huevo Frito con Patatas, Pimientos y Cebolla Leche y Fruta
Miércoles	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Merluza a la Marinera Leche y Fruta
Jueves	Crema de Calabaza Ternera Guisada, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Garbanzos Estofados, con Caldo de Pollo Salmón al Horno, con Espárragos Trigueros Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menús

ordenados por semana

11 al 15 de septiembre N°1
 18 al 22 de septiembre N°2
 25 al 29 de septiembre N°3
 02 al 06 de octubre N°4
 09 al 13 de octubre N°5
 16 al 20 de octubre N°6

23 al 27 de octubre N°1
 30 al 03 de noviembre N°2
 06 al 10 de noviembre N°3
 13 al 17 de noviembre N°4
 20 al 24 de noviembre N°5
 27 de nov. al 01 de diciembre N°6

04 al 08 de diciembre N°1
 11 al 15 de diciembre N°2
 18 al 22 de diciembre N°3
 08 al 12 de enero N°4
 15 al 19 de enero N°5
 22 al 26 de enero N°6

29 de ene. al 2 de febrero N°1
 05 al 09 de febrero N°2
 12 al 16 de febrero N°3
 19 al 23 de febrero N°4
 26 de feb. al 1 de marzo N°5
 04 al 08 de marzo N°6

11 al 15 de marzo N°1
 18 al 22 de marzo N°2
 01 al 05 de marzo N°3
 08 al 12 de abril N°4
 15 al 19 de abril N°5
 22 al 26 de abril N°6

29 al 03 de mayo N°1
 06 al 10 de mayo N°2
 13 al 17 de mayo N°3
 20 al 24 de mayo N°4
 27 al 31 de mayo N°5
 03 al 07 de junio N°6

10 al 14 de junio N°1
 17 al 21 de junio N°2
 24 al 28 de junio N°3

E. PRIMARIA E.S.O. / BACH.

Indicaciones sobre los menús:

- Hay menús para celíacos y menú de dieta, siempre previa prescripción médica.
- Todos nuestros menús han sido elaborados y revisados por expertos en Nutrición y Dietética.
- Se recomienda un consumo de leche moderado, siendo ésta opcional en nuestro menú.
- Todos los días se sirve pan integral.
- Todas las pechugas y los filetes se cocinan al horno.
- La sal utilizada es yodada.
- Ingredientes de las ensaladas:
 1.- Lechuga, tomate, cebolla, canónigos y rúcula.
 2.- Mixta (como la 1, pero además con espárragos, zanahoria y maíz).
- Las cocinas del Colegio se someten mensualmente a controles higiénico-sanitarios por parte de nuestra consultora agroalimentaria.



Curso 2023-2024

Ver. 2.1 - Sep. 2023

SAN IGNACIO



JESUITAS - OVIEDO

Menú N° 1

Lunes	Sopa de Pasta Integral Albóndigas a la Jardinera, con Puré de Patata Leche y Fruta
Martes	Paella de Verduras (berenjena, cebolla, calabacín y patata) Revuelto de Champiñones al ajillo, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Miércoles	Fabas Estofadas Merluza en Salsa de Sidra con Guisantes Leche y Fruta
Jueves	Puré de Verduras (judías verdes, zanahorias, patata y ajo puerro) Pechuga de Pollo, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Lentejas con Chorizo Huevos a la Mimosas, con Ensalada 1 Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 2

Lunes	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate y Pisto Pollo al Horno, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Crema de Calabacín (calabacín, ajo puerro y patata) Costilla de Cerdo, con Tomate Aliñado Leche y Fruta
Miércoles	Fabas Pintas Estofadas Merluza a la Romana, con Palitos de Zanahoria Leche y Fruta
Jueves	Macarrones Integrales, con Salsa de Tomate o Aliño Lacón Asado al Horno, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Cocido de Garbanzos, con caldo de pollo Bacalao al Horno, con Verduritas Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 3

Lunes	Crema de Verduras (judías verdes, zanahorias, patata, ajo puerro) Fingers de Pollo Caseros, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Espaguetis Integrales, con Salsa de Tomate o al Ajillo Salmón al Horno, con Espárragos Trigueros o Brócoli Leche y Fruta
Miércoles	Fabada con Compango Revuelto de Espinacas Leche y Fruta
Jueves	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Ternera Guisada (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo) Leche y Fruta
Viernes	Lentejas a la Jardinera Huevos a la Mimosas, con Ensalada 1 Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 4

Lunes	Menestra de Verduras (fréjoles, zanahoria, patata, ajo puerro) Pollo al Horno, con Patata Panadera Leche y Fruta
Martes	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Ragout de Cerdo, con Verduritas Leche y Fruta
Miércoles	Cocido de Garbanzos, con caldo de pollo Revuelto de Bonito, con Tomate Aliñado Leche y Fruta
Jueves	Crema de Calabacín (calabacín, ajo puerro, patata) Costilla Asada, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Ensalada de Pasta Integral Bacalao al Horno, con Verduritas Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 5

Lunes	Lentejas con Chorizo Croquetas de Jamón, con Ensalada 2 (mixta) Leche y Fruta
Martes	Crema de Judías Verdes Filete de Ternera, con Puré de Patata Leche y Fruta
Miércoles	Paella de Pescado Revuelto de Champiñones y Ajo Leche y Fruta
Jueves	Pasta Integral, con Pisto o al Ajillo Lacón, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Alubias Blancas Calamares a la Romana Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta

Menú N° 6

Lunes	Macarrones Integrales, con Atún y Salsa de Tomate Pechuga de Pollo al Horno, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Martes	Lentejas a la Castellana Huevo Frito con Patatas, Pimientos y Cebolla Leche y Fruta
Miércoles	Arroz Blanco, con Salsa de Tomate Merluza a la Marinera Leche y Fruta
Jueves	Crema de Calabaza Ternera Guisada, con Ensalada 1 Leche y Fruta
Viernes	Cocido de Garbanzos, con caldo de pollo Salmón al Horno, con Espárragos Trigueros Leche, Yogur Natural sin azúcar y Pieza de Fruta



DETALLE DE ALIMENTOS ALÉRGENOS DEL MENÚ COLEGIAL

(Según el reglamento UE 1169/2011 – RD126/2015) – Rev. Sept.2023



PRIMEROS PLATOS	
PLATO	ALÉRGENOS
Alubias Blancas Estofadas	-
Arroz Blanco con Salsa de Tomate	-
Arroz Integral con Salsa de Tomate	-
Crema de Calabacín	12
Crema de Calabaza	12
Crema de Judías Verdes	12
Crema de Verduras	12
Ensalada de Pasta Integral	1 3 4 12
Espaguetis Integrales con Salsa de Tomate	1 3(T)
Espaguetis Integrales al Ajillo	1 3(T)
Fabada con Compango	-
Fabas Estofadas	-
Fabas Pintas Estofadas	-
Garbanzos Estofados	-
Lentejas a la Castellana	-
Lentejas a la Jardinera	-
Lentejas Estofadas	-
Macarrones Integrales con Atún y Tomate	1 4 3(T)
Macarrones Integrales con Aliño	1 3(T)
Menestra de Verduras	-
Paella de Pescado	4 14 2 12
Paella de Verduras	12
Pasta Integral con Salsa de Tomate	1 3(T)
Pasta Integral al Ajillo	1 3(T)
Puré de Verduras	12
Sopa de Pasta Integral	1 3(T) 6(T) 10(T)

SEGUNDOS PLATOS	
PLATO	ALÉRGENOS
Albóndigas a la Jardinera con Puré de Patata	12
Albóndigas en su Salsa	12
Bacalao al Horno con Verduritas	4
Calamares a la Romana	14 1 3
Carne Asada al Horno	12
Costilla Asada con Ensalada	-
Costilla de Cerdo con Tomate Aliñado	12
Croquetas de Jamón con Ensalada	1 7 4(T) 3(T) 2(T) 6(T) 14(T)
Filete de Ternera con Puré de Patata	1 3 12
Fingers de Pollo Caseros con Ensalada	1 6
Huevo Frito con Patatas y Pimientos	3
Huevo Revuelto con Ensalada	3
Huevos a la Mimosa con Ensalada	3
Lacón con Ensalada	6
Merluza a la Marinera	4 14 2 3 12 6 1
Merluza a la romana con Palitos de Zanahoria	4 3 1
Merluza en Salsa de Sidra con Guisantes	4 12
Merluza Rebozada	4 1 3
Pechuga de Pollo con Ensalada	1
Pollo al Horno con Patata Panadera	1
Ragout de Cerdo con Verduritas	12
Revuelto de Bonito con Tomate Aliñado	4 3 12
Revuelto de Champiñones al Ajillo con Ensalada	3
Revuelto de Champiñones y Ajo	3
Revuelto de Espinacas	3
Salmón al Horno con Espárragos Trigueros	4
Ternera Guisada con Ensalada	12



X= Contiene el alérgeno

T= Contiene trazas del alérgeno