Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta integral ecológica con salsa de zanahoria Merluza al horno con mojo verde Ensalada de maíz Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla de papas Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras Abadejo con salsa de tomate casera al horno Papas panaderas fritas con cebolla Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos Varitas vegetales horno Arroz blanco Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas fritas Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate Merluza empanada frita Ensalada mixta Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de estrellas con ternera y verduras Estofado de pollo Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Tortilla de papas Ensalada de remolacha y manzana Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria Lomo de fresco con salsa casera Papas panaderas fritas Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada César Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras Judías pintas con arroz Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**19** Pasta integral ecológica salsa tomate casera y atún Muslo de pollo con soja y miel Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de maíz Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras Filete de pollo a las finas hierbas Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**26** Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor Nugget vegetal Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerro y zanahoria Estofado de cerdo Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.

Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 10-13 años. Pan integral los martes y los viernes.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú celíacos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Lomo de abadejo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado. Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Tortilla francesa apta alérgenos excepto huevo Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta Yogur natural alpro KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Todos los productos utilizados no contienen gluten.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta (sin gluten) ,patatas o...	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta(sin gluten) o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*







IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos al huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado. Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta Yogur natural alpro KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o carne magra
Pescado	Carne magra o pescado
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos a las legumbres

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta integral ecológica con salsa de zanahoria Merluza al horno con mojo verde Ensalada de maíz Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras Abadejo con salsa de tomate casera al horno Papas panaderas fritas con cebolla Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de verduras Zanahorias baby con arroz Arroz blanco Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas fritas Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate Merluza empanada frita Ensalada mixta Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de estrellas con ternera y verduras Estofado de pollo Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Tortilla de papas Ensalada de remolacha y manzana Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria Lomo de fresco con salsa casera Papas panaderas fritas Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de verduras Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada César Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras Filete de pavo plancha Arroz blanco Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 11 AGS.: 0,1	**19** Pasta integral ecológica salsa tomate casera y atún Muslo de pollo con soja y miel Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de maíz Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras Filete de pollo a las finas hierbas Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**26** Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerro y zanahoria Estofado de cerdo Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*







IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos al pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Filete ternera plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Filete ternera plancha Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Tortilla francesa apta alérgenos excepto huevo Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 0 HC.: 2 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Carne o huevo
Huevo	Carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*







IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos a la proteína de la leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Lomo de abadejo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado. Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Tortilla francesa apta alérgenos excepto huevo Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta con salsa boloñesa de pavo apta alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta Yogur natural alpro KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos a los frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Lomo de abadejo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado. Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Fruta natural KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Tortilla francesa apta alérgenos excepto huevo Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

SIGNO
SERVICIOS EDUCATIVOS

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú bajo en grasa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta integral ecológica con salsa de zanahoria Merluza al horno Ensalada de maíz Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla francesa Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras Lomo de abadejo al horno Papas sancochadas Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín Filete ternera plancha Papas sancochadas Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate Merluza al horno Ensalada mixta Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de estrellas con ternera y verduras Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Tortilla francesa Ensalada de remolacha y manzana Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías Lomo de abadejo al horno Ensalada César Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras Judías pintas con arroz Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**19** Pasta integral ecológica salsa tomate casera y atún Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada de maíz Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras Filete de pollo a las finas hierbas Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**26** Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Lomo de abadejo al horno Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo desnatado o fruta
Lácteo desnatado	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alumnos niños tres años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Crema de zanahorias Merluza al horno con mojo verde Ensalada de maíz Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla de papas Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Crema de calabaza y coliflor Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras Abadejo con salsa de tomate casera al horno Papas panaderas fritas con cebolla Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos Varitas vegetales horno Arroz blanco Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas fritas Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Crema de zanahorias Merluza empanada frita Ensalada mixta Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Crema de verduras Estofado de pollo Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada de remolacha y manzana Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria Lomo de fresco con salsa casera Papas panaderas fritas Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada César Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras Judías pintas con arroz Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**19** Crema de calabaza Muslo de pollo con soja y miel Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de pepino Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de maíz Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras Filete de pollo a las finas hierbas Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 0 AGS.: 0,1	**26** Crema de zanahorias Lomo de abadejo al horno con mojo rojo Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor Nugget vegetal Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerro y zanahoria Estofado de cerdo Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Los alumnos de infantil de 3 años tendrán siempre un primer plato de cuchara, habitualmente crema de verduras.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*







IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

Colegio Jesús Sacramentado
MENÚ ESCOLAR
Noviembre de 2026
Menú alérgicos al marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 5,1	**4** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 255 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 18 AGS.: 2,1	**5** Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 334 PROT.: 18 HC.: 7,3 LIP.: 25,3 AGS.: 6,2	**6** Potaje de verduras apto alérgenos Lomo de abadejo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Pera KCAL.: 40 PROT.: 2 HC.: 5 LIP.: 1 AGS.: 0,2
9 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Zanahorias baby con arroz Mandarina KCAL.: 377 PROT.: 21 HC.: 57 LIP.: 7 AGS.: 0,6	**10** Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Plátano KCAL.: 382 PROT.: 15 HC.: 13 LIP.: 30 AGS.: 9,4	**11** Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado. Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 284 PROT.: 10 HC.: 6 LIP.: 23,8 AGS.: 3,4	**12** Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 359,9 PROT.: 18,2 HC.: 25,5 LIP.: 19,9 AGS.: 5,8	**13** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Naranja KCAL.: 285 PROT.: 9 HC.: 8 LIP.: 23 AGS.: 5,4
16 Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Pera KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 10 LIP.: 1 AGS.: 0,6	**17** Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada césar apto alérgenos Plátano KCAL.: 368 PROT.: 28 HC.: 12 LIP.: 23 AGS.: 6,7	**18** Crema de verduras apta alérgenos Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre) Mandarina KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,1	**19** Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 372 PROT.: 12 HC.: 42,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,8	**20** Arroz con verduras apto alérgenos Tortilla francesa apta alérgenos excepto huevo Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 469 PROT.: 18 HC.: 28 LIP.: 31 AGS.: 6,5
23 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	**24** Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 364 PROT.: 9 HC.: 18 LIP.: 28 AGS.: 3,9	**25** Crema de verduras apta alérgenos Filete de pollo plancha Arroz blanco Manzana ecológica KCAL.: 53 PROT.: 3 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 0,1	**26** Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Lomo de abadejo al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 445 PROT.: 23 HC.: 40,3 LIP.: 21,3 AGS.: 5,8	**27** Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Filete de pavo plancha Papas arrugadas Naranja KCAL.: 56 PROT.: 1 HC.: 9 LIP.: 1 AGS.: 0,7
30 Puré de puerros y zanahoria apta alérgenos Estofado de cerdo apto alérgenos Papas sancochadas Pera KCAL.: 11 PROT.: 8 HC.: 2 LIP.: 12 AGS.: 2,3				

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado.
Granos de sésamo. Cacahuetes. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.
Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al marisco

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- *Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.*
- *Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.*
- *Bebe siempre agua como primera elección.*
- *Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal*
- *Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.*
- *Aumenta el consumo de frutas y verduras.*
- *Come alimentos variados a lo largo del día.*
- *Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.*
- *Recupera la dieta mediterránea.*
- *Muévete y haz ejercicio a diario.*







IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.

A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h