

# COLEGIO SAN JOSE

## SEPTIEMBRE 2021 - ALERGIA FRUTOS DE CASCARA, PLATANO Y KIV



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz con calamares 
			Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga 
			Fruta apta	Fruta apta
Energía: 357 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 32,4 g. Azúcares: 8,4 g. Proteínas: 18,2 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes salteadas con ajo 	Guisantes salteados con ajo y pimentón 	Macarrones gratinados con queso 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Arroz blanco con salsa de tomate
Limanda a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado con tomate natural 	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con lechuga 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
Energía: 565 kcal. Lípidos: 31,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 40,2 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espirales de colores con chorizo 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Caballa en aceite con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo y ternera en salsa española con patatas dado 	Bacalao al horno con lechuga iceberg 	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur natural Fruta apta 
Energía: 684 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Judías verdes con salsa de tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 	
Halibut al horno con lechuga iceberg 	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con patatas fritas 	Libritos de lomo con queso con ensalada de lechuga y tomate 	Caella con limón y cebolla con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	
Energía: 772 kcal. Lípidos: 47,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 42,4 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 43,3 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				