

COLEGIO SAN JOSE

OCTUBRE 2021 - ALERGIA FRUTOS DE CASCARA, PLATANO Y KIWI



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
				Crema de calabacín y calabaza 	
				Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 	
				Fruta apta	
Energía: 515 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 35,7 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	
Coliflor con bechamel 	Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla 	Pisto manchego 	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con patatas fritas 	Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga 	Fogonero al horno con tomate natural 	
Fruta apta	Fruta apta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta apta	Fruta apta	
Energía: 689 kcal. Lípidos: 36,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 40,3 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Crema de zanahoria, puerro y patata 	FIESTA DEL PILAR	Brócoli a la crema 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz con tomate frito	
Merluza al horno con ensalada de lechuga 		Albóndigas cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado 	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y cebolla 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno	
Fruta apta		Fresas	Fruta apta	Fruta apta	
Energía: 545 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 35,5 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
Patatas guisadas con calamares 	Judías verdes salteadas con ajo 	Arroz con tomate frito	Crema de calabacín y zanahoria	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Bacalao al horno con patata y cebolla 	Tortilla de patata con loncha de queso 	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Saichichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta apta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	
Energía: 858 kcal. Lípidos: 56,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 53,1 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Crema de judía verde, calabaza y zanahoria 	Coliflor gratinada 	Guisantes con jamón York 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	
Energía: 908 kcal. Lípidos: 63,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 46,5 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.					