

COLEGIO SAN JOSE

OCTUBRE 2021 - ALERGIA LECHE Y FRUTOS DE CASCARA



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Crema de calabacín (*)
				Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate  
				Fruta
Energía: 456 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 23,4 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 1,2 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 patata 	Espaguetis con tomate (*)  	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 	Cinta de lomo de cerdo asada 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	Fruta	Fruta Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 522 kcal. Lípidos: 24,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 49,0 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 1,8 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 (*)	FIESTA DEL PILAR	Brócoli con patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Arroz con tomate frito
Merluza al horno con ensalada de lechuga    		Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas dado	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y cebolla      	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno
Fruta		Fresas	Fruta	Fruta
Energía: 455 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 31,1 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 1,4 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  	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate      	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Pechuga de pavo asada con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 680 kcal. Lípidos: 35,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 52,5 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 33,3 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Espaguetis con tomate (*)  	Crema de judía verde, calabaza y zanahoria   	Coliflor con patata 	Guisantes con jamón York 	Sopa casera de verduras
Halibut al horno con ensalada de lechuga    	Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón salteado   	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga      	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) con huevo duro   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 710 kcal. Lípidos: 46,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 41,5 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 2,1 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.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.