

COLEGIO SAN JOSE

ENERO 2022 - ALERGIA HUEVO, FRUTOS DE CASCARA Y MANGO



LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate	Macarrones con atún (*) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Judías verdes con salsa de tomate 
Jamonicos de pollo al horno con ensalada de lechuga 	Merluza al horno con lechuga 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno 	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur de sabores Fruta fresca apta pelada 
Energía: 553 kcal. Lípidos: 26,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 30,3 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guisantes salteados con patata y zanahoria 	Macarrones con tomate (*) 	Crema de puerros con patatas 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz con tomate
Bacalao al horno con lechuga 	San Jacobo empanado con tomate natural 	Contramuslo de pollo asado 	Limanda al horno al limón con judías verdes al vapor 	Chuleta de pavo en salsa de cebolla con tomate natural 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur de sabores Fruta fresca apta pelada 	Fruta fresca apta pelada
Energía: 626 kcal. Lípidos: 31,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 3,1 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Sopa casera de verduras
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga 	Pechuga de pavo asada Ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con tomate natural 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) con atún 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Actimel Fruta fresca apta pelada 	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
Energía: 452 kcal. Lípidos: 18,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 28,6 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Brócoli con aceite y ajo				
Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate 				
Fruta fresca apta pelada				
Energía: 68 kcal. Lípidos: 2,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,3 g. Hidratos de carbono: 5,7 g. Azúcares: 3,8 g. Proteínas: 5,4 g. Sal: 0,3 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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.