

COLEGIO SAN JOSE

ABRIL 2022 - ALERGIA FRUTOS DE CASCARA, HUEVO Y MANGO



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Brócoli con patata
				Halibut al horno
				Fruta fresca apta pelada Yogur de sabores
Energía: 554 kcal. Lípidos: 25,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 2,5 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
Arroz con tomate frito	Lentejas con patata, acelga, zanahoria y cebolla	Macarrones con tomate (*)	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao)
Brocheta de pollo con lechuga iceberg	Salmón al horno con lechuga iceberg	Cabezada de cerdo asada con tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta pelada
Energía: 726 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 80,5 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 40,3 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Espaguetis con tomate (*)	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Arroz con tomate	Alubias pintas con arroz
	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla	Bacalao al horno con ensalada de lechuga
	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta pelada
Energía: 640 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 33,7 g. Sal: 2,2 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate (*)	Crema de alubias pintas, patata y puerro	Brócoli con patata	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Arroz con tomate frito
Tilapia al horno con ensalada de tomate y maíz	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con pimientos rojos	Cinta de lomo de cerdo asada con tomate natural	Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta pelada
Energía: 712 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 74,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 33,1 g. Sal: 2,6 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.				