

COLEGIO SAN JOSE ABRIL 2022 - ALERGIA FRUTOS DE CASCARA, HUEVO Y MANGO



LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Brócoli con patata
				Halibut al horno
				Fruta fresca apta pelada Yogu de sabores
				n de subsites
ergia: 554 kcal . Lipidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . I	Hidratos de carbono : 48,1 g . Azúcares: 16,8 g . Proteinas: 28,6 g . Sal:	2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Lentejas con patata, acelga,		Crema de verduras (judia	Potaje de vigilia (Garbanzos,
Arroz con tomate frito	zanahoria y cebolla	Macarrones con tomate (*)	verde,calabacin,puerro)	espinacas, bacalao)
•	30			
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
iceberg	iceberg	Maria Hatura	Con patatas	Manage of the second of the se
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta pelada
			0	
ergia: 726 kcal . Lipidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . I	Hidratos de carbono : 80 ,5 g . Azúcares: 15, 2g . Proteinas: 40,3 g . Sal:	3,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
anis: Linidar: Áridar Gravar Saturadar: Midrator da cada ano	A Tricamor - Brotainer - Sali - Valoración calculada comin Docu	mento de Concence colom la alimentación en los Contras Educativos 20	O para un piño de 0. 12 años con recomendaciones de 2.279. Vealidia	
ergia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	i: "Azúcares: "Proteinas: "Sal: "- "Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educati vos 20	D para un ni ño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
erga: . Upidos: . Ácidos Grasos Satundos: . Hidratos de carbono LUNES 18	MARTES 19	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 20 MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
		MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con	JUEVES 21	VIERNES 22 Alubias pintas con arroz
	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	
	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolia	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha	Alubias pintas con arroz
	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	JUEVES 21 Arroz con tomate	Alubias pintas con arroz
	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Lomo adobado de cerdo a la	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y	Alubias pintas con arroz
	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y	Alubias pintas con arroz
	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga
LUNES 18	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural Fruta fresca apta pelada	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada
LUNES 18	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con como adobado de cerdo a la plancha con tomate natural rruta fresca apta pelada	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada
LUNES 18	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada MARTES 26	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con como adobado de cerdo a la plancha con tomate natural con tomate natural rruta fresca apta pelada MIERCOLES 27	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada
LUNES 18 erga: 640 kcal. Upidos: 25,8 g. Acidos Grasos Saturados: 6,1 g. 1	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con como adobado de cerdo a la plancha con tomate natural con tomate natural rruta fresca apta pelada MIERCOLES 27	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada On recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 29
LUNES 18 erga: 640 kcal . Lipidos; 25,8 g. Ácidos Griscos Saturados: 6,1 g. l	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con companiento rojo y cebolla companiento rojo y cebolla companiento de cerdo a la plancha con tomate natural companiento con tomate natural companiento companiento de correctiono sobre la miercoles 27	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada On recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 29
erga: 640 kail. Lipidos: 25,8 g. Ácidos Græos Saturados: 6,1 g. l LUNES 25 Macarrones con tomate (*)	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Discontratorio de carono de ca	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla zanahoria, pimiento rojo y ceboll	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo de cerdo asada	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada ON RECOMENIACIONES de 2.779 KEAL/IGIA. VIERNES 29 Arroz con tomate frito Bacaladilla a la andaluza con
erga: 640 kcal . Lipidos: 25,8 g . Acidos Gracos Saturados: 6,1 g . I LUNES 25 Macarrones con tomate (*)	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla zanahoria, pimiento rojo y ceboll	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada ON RECOMENIACIONES de 2.779 KEAL/IGIA. VIERNES 29 Arroz con tomate frito Bacaladilla a la andaluza con
erga: 640 kail. Lipidos: 25,8 g. Ácidos Græos Saturados: 6,1 g. l LUNES 25 Macarrones con tomate (*)	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Discontratorio de carono de ca	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla zanahoria, pimiento rojo y ceboll	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo de cerdo asada	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada ON RECOMENIACIONES de 2.779 KEAL/IGIA. VIERNES 29 Arroz con tomate frito Bacaladilla a la andaluza con
erga: 640 kail. Lipidos: 25,8 g. Ácidos Græos Saturados: 6,1 g. l LUNES 25 Macarrones con tomate (*)	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla zanahoria, pimiento rojo y ceboll	JUEVES 21 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo de cerdo asada	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca apta pelada CON PECOMENIACONES de 2.779 KCAI/GIA. VIERNES 29 Arroz con tomate frito
LUNES 18 LUNES 25 LUNES 25 Macarrones con tomate (*) illapia al horno con ensalada de tomate y maíz	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento de cerdo a la plancha con tomate natural con zanahoria con tomate natural con zanahoria con patata con zanahoria con patata con zanahoria con zanahori	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo de cerdo asada con tomate natural	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta fresca apta pelada TIERNES 29 Arroz con tomate frito Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
LUNES 18 LUNES 25 Macarrones con tomate (*) lapia al horno con ensalada de tomate y maíz	MARTES 19 Espaguettis con tomate (*) Contramusio de polio asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca apta pelada MARTES 26 Crema de alubias pintas, patata y puerro Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado Fruta fresca apta pelada	MIERCOLES 20 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla con zanahoria, pimiento rojo y cebolla com zanahoria, pimiento rojo y cebolla zanahoria, pimiento de cerdo a la plancha con tomate natural con zanahoria con zanahoria, pimiento zanahoria, pim	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca apta pelada/Lacteo JUEVES 28 Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla Cinta de lomo de cerdo asada con tomate natural	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno con ensalad de lechuga Fruta fresca apta pelada CON PRODREMISCONES de 2.279 KCANDIA. VIERNES 29 Arroz con tomate frito Bacaladilla a la andaluza cor ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca apta pelada