Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA HUEVO

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con guisantes y jamón cocido
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de verduras		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Garbanzos con verduras		Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Jamoncito de pollo asado en su jugo con tomate natural	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Guisantes con patatas dado	Coliflor ajoarriero	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Halibut al horno con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22- ALERGIA MELOCOTON

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta apta	Fruta apta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta apta		Fruta apta		Fruta apta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
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	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22- ALERGIA PESCADO

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con carne	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Jamoncito de pavo asado con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
DICIEMBRE 22- CELIACO

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Rape en salsa verde (*) con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa casera de ave con fideos (*)		Garbanzos estofados con chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Garbanzos con verduras		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate (*)	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Filete de pechuga de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con tomate (*)	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada (*)	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Halibut al horno con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Merluza frita (*) con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

En todos los menus se incluye Agua y pan apto.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA F CASCARA y FRUTAS ROSACEAS

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 5	**MARTES 6**	**MIERCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca apta		Fruta fresca apta		Fruta fresca apta
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIERCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta	Yogur natural Fruta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIERCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Espaguettis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
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	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIERCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA LENTEJAS

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Garbanzos estofados con chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
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	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energia: 1.028 kcal . Lipidos: 66,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g . Hidratos de carbono: 63,7 g . Azúcares: 19,2 g . Proteinas: 40,2 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

Energia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA HUEVO, F CASCARA, FRUTA Y PIEL, PESCAD C

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con guisantes y jamón cocido
			Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de verduras		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga		Garbanzos con verduras		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca apta pelada		Fruta fresca apta pelada		Fruta fresca apta pelada

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con carne	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Jamoncito de pavo asado con lechuga iceberg	Jamoncito de pollo asado en su jugo con tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Guisantes con patatas dado	Coliflor ajoarriero	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-INTOLERANTE LACTOSA

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con verduras
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria y patata		Sopa casera de ave con fideos		Lentejas con verduras
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Garbanzos con verduras		Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Filete de pechuga de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con tomate	Guisantes con patatas dado	Coliflor ajoarriero	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Halibut al horno con ensalada de lechuga	Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón salteado	Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA F CASCARA

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguettis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
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	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

DICIEMBRE 22-ALERGIA HUEVO, F CASCARA Y PIEL DE FRUTA

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con guisantes y jamón cocido
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de verduras		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Garbanzos con verduras		Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca pelada		Fruta fresca pelada		Fruta fresca pelada

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Jamoncito de pollo asado en su jugo con tomate natural	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca pelada	Yogur de sabores Fruta	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Guisantes con patatas dado	Coliflor ajoarriero	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	
Halibut al horno con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
DICIEMBRE 22-RICO EN FIBRA

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Pisto
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno
			Fruta	Fruta

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Sopa casera de pollo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)
Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con lechuga iceberg	Tortilla de patata con calabacín a la plancha	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de verduras	Guisantes con jamón York	Coliflor gratinada	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	
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	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.