

FEBRERO 2023 CELIACO

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Coliflor rehogada con ajos 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Gallineta al horno Zanahorias salteadas 
		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 451 kcal · Lípidos: 25,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g · Hidratos de carbono: 28,6 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 22,6 g · Sal: 1,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con merluza 	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate 	Potaje de alubias con verduras 
Espirales de colores con tomate 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Queso fresco con jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 509 kcal · Lípidos: 22,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 52,6 g · Azúcares: 20,2 g · Proteínas: 25,3 g · Sal: 2,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín 	Sopa de arroz con caldo del cocido 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa casera de pescado con fideos 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pescado 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín y cebolla 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 553 kcal · Lípidos: 19,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g · Hidratos de carbono: 65,2 g · Azúcares: 16,8 g · Proteínas: 24,9 g · Sal: 2,5 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de judía verde y calabaza 
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada 	Espirales de colores con atún 	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 556 kcal · Lípidos: 28,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g · Hidratos de carbono: 47,9 g · Azúcares: 16,2 g · Proteínas: 24,7 g · Sal: 2,2 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones con tomate (*)			
Paella de pollo	Merluza al horno con judías verdes salteadas 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 538 kcal · Lípidos: 19,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g · Hidratos de carbono: 66,4 g · Azúcares: 17,4 g · Proteínas: 22,7 g · Sal: 1,8 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.				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA NI ROSACEAS

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca apta 	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza      	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa      	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz      	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín      	Sopa de arroz con caldo del cocido     	Ensalada de lechuga, tomate y huevo     	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento,)     
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pescado     	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz      	Revuelto de calabacín y cebolla  
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)     	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro     	Crema de judía verde y calabaza    
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Espirales de colores con atún     	Variadas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz     
		Fruta fresca apta 	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Macarrones con salsa de tomate     			
Paella de pollo      	Merluza al horno con judías verdes salteadas     			
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

RICO EN FIBRA FEBRERO 2023

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza     	Crema de zanahoria 	Menestra de verduras 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa       	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz       	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)     	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín      	Sopa de verduras    	Ensalada de lechuga, tomate y huevo      	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)     	Fideos a la marinera (pimiento,)     
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate    	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)   	Pescado al horno     	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz       	Revuelto de calabacín y cebolla    
Fruta fresca 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)      	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro     	Crema de judía verde y calabaza   
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada      	Espirales de colores con atún      	Varias de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz      
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Macarrones con salsa de tomate    			
Paella de pollo     	Merluza al horno con judías verdes salteadas     			
Fruta fresca 	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza     	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito  	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa      	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz       	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)     	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín      	Sopa de arroz con caldo del cocido     	Ensalada de lechuga, tomate y huevo   	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)    	Fideos a la marinera (pimiento,)      
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate    	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)   	Paella de pescado      	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz      	Revuelto de calabacín y cebolla    
Fruta fresca 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)      	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro      	Crema de judía verde y calabaza    
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada       	Espirales de colores con atún       	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz       
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Macarrones con salsa de tomate    			
Paella de pollo      	Merluza al horno con judías verdes salteadas      			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 23 SIN HUEVO

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria	Coliflor rehogada con ajos	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Gallineta al horno Zanahorias salteadas
		Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla)
Espirales a la boloñesa	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Queso fresco con jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Sopa de arroz con caldo del cocido	Ensalada de lechuga, tomate	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la marinera (pimiento,)
Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Paella de pescado	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Filete de aguja de cerdo a la plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 2,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes	Crema de judía verde y calabaza
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada	Espirales de colores con atún	Merluza al horno con Ensalada de lechuga, tomate y maíz
		Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 3,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones con salsa de tomate			
Paella de pollo	Merluza al horno con judías verdes salteadas			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 23 SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA Y PIEL DE FRUTA

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria	Coliflor rehogada con ajos	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Gallineta al horno Zanahorias salteadas
		Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla)
Espirales a la boloñesa	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Queso fresco con jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Sopa de arroz con caldo del cocido	Ensalada de lechuga, tomate	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la marinera (pimiento,)
Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Paella de pescado	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Filete de aguja de cerdo a la plancha
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes	Crema de judía verde y calabaza
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada	Espirales de colores con atún	Merluza al horno con Ensalada de lechuga, tomate y maíz
		Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones con salsa de tomate			
Paella de pollo	Merluza al horno con judías verdes salteadas			
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 23 SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA, FRUTA Y PESCADO AZUL
COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria	Coliflor rehogada con ajos	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Gallineta al horno Zanahorias salteadas
		Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla)
Espirales a la boloñesa	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Queso fresco con jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Sopa de arroz con caldo del cocido	Ensalada de lechuga, tomate	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Sopa de verduras
Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Paella de pollo	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Filete de aguja de cerdo a la plancha
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes	Crema de judía verde y calabaza
		Merluza con tomate frito con zanahoria salteada	Espirales de colores con tomate	Merluza al horno con Ensalada de lechuga, tomate y maíz
		Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Macarrones con salsa de tomate			
Paella de pollo	Merluza al horno con judías verdes salteadas			
Yogur natural	Yogur natural			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 2023 SIN LENTEJAS

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Coliflor rehogada con ajos. 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca 	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  	Patatas guisadas con merluza    	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa     	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)  	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín     	Sopa de arroz con caldo del cocido   	Ensalada de lechuga, tomate y huevo  	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento,)    
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pescado     	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz     	Revuelto de calabacín y cebolla  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 2,8 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)     	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro  	Crema de judía verde y calabaza   
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Espirales de colores con atún     	Varias de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz     
		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 3,0 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Macarrones con salsa de tomate    			
Paella de pollo	Merluza al horno con judías verdes salteadas     			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,6 g · - - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-12 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 2023 SIN MELOCOTÓN

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca apta 	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza    	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito  	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa      	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz      	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)      	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín      	Sopa de arroz con caldo del cocido    	Ensalada de lechuga, tomate y huevo    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)     	Fideos a la marinera (pimiento,)     
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate   	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pescado     	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz      	Revuelto de calabacín y cebolla   
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)     	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro      	Crema de judía verde y calabaza    
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Espirales de colores con atún      	Variante de merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz      
		Fruta fresca apta 	Yogur 	Fruta fresca apta
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 28,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Macarrones con salsa de tomate   			
Paella de pollo     	Merluza al horno con judías verdes salteadas     			
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

FEBRERO 2023 SIN PESCADO

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Pechuga de pavo a la plancha Zanahorias salteadas 
		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa     	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Filete de ternera a la plancha con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín     	Sopa de arroz con caldo del cocido   	Ensalada de lechuga, tomate y huevo  	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa de verduras
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pollo 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín y cebolla  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 28,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)     	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro  	Crema de judía verde y calabaza   
		Revuelto de champiñón con zanahoria salteada  	Espirales de colores con tomate     	Tortilla de patatas y Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 28,2 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz 	Macarrones con salsa de tomate   			
Paella de pollo	Filete de aguja de cerdo a la plancha con judías verdes salteadas 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

SIN LACTOSA FEBRERO 2023

COLEGIO SAN JOSE

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahoria 	Lentejas con cebolla, zanahoria y patata    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
		Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Gallineta al horno Zanahorias salteadas    
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 489 kcal · Lípidos: 24,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 35,4 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 26,7 g · Sal: 2,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún      	Patatas guisadas con merluza     	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate frito 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, patata y cebolla) 
Espirales a la boloñesa      	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz      	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 644 kcal · Lípidos: 32,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 58,1 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 25,2 g · Sal: 2,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín      	Sopa de arroz con caldo del cocido    	Ensalada de lechuga, tomate y huevo    	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento,)      
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Paella de pescado     	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz      	Revuelto de calabacín y cebolla  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 568 kcal · Lípidos: 20,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 26,2 g · Sal: 2,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento)      	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro   	Crema de judía verde y calabaza    
		Palometa con tomate frito con zanahoria salteada     	Espirales de colores con atún      	Varias de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz      
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 734 kcal · Lípidos: 42,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 16,5 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 3,0 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún    	Macarrones con salsa de tomate    			
Paella de pollo      	Merluza al horno con judías verdes salteadas      			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 582 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 64,9 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 26,2 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				



D. _____ Padre/Tutor legal y
Dña. _____ Madre/Tutora legal del
alumno/a _____ matriculado/a
durante el año escolar 2022/2023 en el CURSO:

Marcar con una "X" según corresponda

6º ED.PRIMARIA	1º ESO	2º ESO	3º ESO

SOLICITAMOS para nuestro hijo/a en el curso escolar 2023/2024:

- La **INCORPORACIÓN** en el PROGRAMA BILINGÜE →

☐

- El **ABANDONO** en el PROGRAMA BILINGÜE →

☐

OBSERVACIÓN:

La incorporación o abandono del PROGRAMA de BILINGÜISMO podría suponer, si fuera necesario, algún cambio en la organización del centro en cuanto a los agrupamientos de los alumnos, en base a lo determinado por la Orden 167/2020, de 13 de octubre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por lo que no se asegura al alumno/a continuar en su grupo habitual.

Ciudad Real a _____

El Padre/Tutor legal

La Madre/Tutora legal

Fdo.- _____

Fdo.- _____

DNI.- _____

DNI.- _____

VºBº

EL DIRECTOR PEDAGÓGICO

Fdo.- _____