

**ENERO 2023 CELIACO**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9   | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13   |
|---|--|---|--|--|
| Coliflor rehogada con ajos  | Patatas guisadas con verduras  | Macarrones con tomate (*)                                       | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo             | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)                    |
| Tortilla de patata con tomate natural   | Limanda al horno con lechuga iceberg                                       | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate | Rape al horno con lechuga                                    | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural |
| Fruta   | Fruta  | Yogur de sabores Fruta  | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 522 kcal - Lípidos: 21,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g - Hidratos de carbono: 54,3 g - Azúcares: 18,5 g - Proteínas: 24,8 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 16  | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata   | Brócoli rehogado con aceite y ajo  | Sopa casera de fideos (*)                                       | Arroz con tomate frito                                       | Espinacas al estilo casero (*)                                 |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga  | Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas dado y lechuga quarnicion | Cocido de garbanzos con verduras (*)                            | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno         | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla             |
| Fruta   | Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 439 kcal - Lípidos: 24,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g - Hidratos de carbono: 28,5 g - Azúcares: 12,5 g - Proteínas: 23,1 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. |  |   |  |  |
| LUNES 23  | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo                           | Macarrones con tomate (*)                                       | Crema de calabacín y zanahoria                               | Judías blancas con verdura(calabacín,puerro,cebolla)           |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg   | Tortilla de patata con tomate natural                                      | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate               | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado            | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate |
| Fruta   | Yogur de sabores Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 607 kcal - Lípidos: 25,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g - Hidratos de carbono: 54,2 g - Azúcares: 19,0 g - Proteínas: 34,1 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 30  | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
| Macarrones con tomate (*)   | Guisantes con patatas dado   | Coliflor rehogada   | Paella de verduras(champiñon,calabacín,zanahoria)            | Sopa casera de ave con fideos (*)                              |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga  | Lomo de Sajonia con champiñón salteado                                     | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate | Merluza al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga | Cocido de garbanzos con verduras (*)                           |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 523 kcal - Lípidos: 21,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g - Hidratos de carbono: 51,8 g - Azúcares: 17,4 g - Proteínas: 27,9 g - Sal: 1,5 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 6   | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10   |
|   |  |   |  |  |
|   |  |   |  |  |
|   |  |   |  |  |
| Energía: 523 kcal - Lípidos: 21,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g - Hidratos de carbono: 51,8 g - Azúcares: 17,4 g - Proteínas: 27,9 g - Sal: 1,5 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. |  |   |  |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.   |  |   |  |  |

**ENERO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|--|--|--|---|--|
| Coliflor con bechamel<br>  | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                             | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>          | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                        |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Limanda rebozada con lechuga iceberg<br>   | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga<br>             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>     |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores Fruta<br>   | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 644 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 26,1 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli a la crema<br>   | Sopa de cocido con fideos<br>  | Arroz con tomate frito<br>                                    | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>           |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Alopias de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido completo con garbanzos, patatas, pollo y morcillo de ternera<br>  | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>      | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla<br>                 |
| Fruta  | Fruta  | Yogur  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 504 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 34,9 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 26,0 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 23   | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                                     | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>                            | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>            |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate<br>                       | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>         | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>       |
| Fruta  | Yogur de sabores Fruta<br>   | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 868 kcal. Lípidos: 53,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 55,1 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 36,0 g. Sal: 3,5 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>  | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor gratinada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>      | Sopa de cocido con fideos<br>  |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>   | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 1.002 kcal. Lípidos: 66,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g. Hidratos de carbono: 39,2 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 39,4 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |
| <small>Energía: - . Lípidos: - . Ácidos Grasos Saturados: - . Hidratos de carbono: - . Azúcares: - . Proteínas: - . 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.</small>                                |  |  |   |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |  |  |   |  |

**ENERO 2023 RICA EN FIBRA**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9   | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|---|--|--|---|--|
| Coliflor con bechamel<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                             | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>          | Menestra de verduras (*)<br>   |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>   | Limanda rebozada con lechuga iceberg<br>   | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga<br>             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>     |
| Fruta   | Fruta  | Fruta Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 440 kcal · Lípidos: 34,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 51,3 g · Azúcares: 17,7 g · Proteínas: 28,9 g · Sal: 3,1 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.</small>  |  |  |   |  |
| LUNES 16  | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>   | Brócoli a la crema<br>   | Sopa de cocido con fideos<br>  | Panache de verduras<br>                                       | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>           |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>  | Alopias de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>      | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla<br>                 |
| Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 488 kcal · Lípidos: 26,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 30,6 g · Azúcares: 14,0 g · Proteínas: 28,9 g · Sal: 3,1 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.</small>  |  |  |   |  |
| LUNES 23  | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                                     | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>                            | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>            |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>   | Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate<br>                       | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>         | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>       |
| Fruta   | Fruta Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 888 kcal · Lípidos: 53,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g · Hidratos de carbono: 59,6 g · Azúcares: 19,3 g · Proteínas: 26,1 g · Sal: 3,6 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 30  | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>   | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor gratinada<br>   | Menestra de verduras (*)<br>                                  | Sopa de cocido con fideos<br>  |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>  | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>   | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br> |
| Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 987 kcal · Lípidos: 65,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g · Hidratos de carbono: 55,2 g · Azúcares: 19,5 g · Proteínas: 39,8 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 6   | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
|   |  |  |   |  |
|   |  |  |   |  |
|   |  |  |   |  |
| <small>Energía: - · Lípidos: - · Ácidos Grasos Saturados: - · Hidratos de carbono: - · Azúcares: - · Proteínas: - · 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.</small>                                     |  |  |   |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.   |  |  |   |  |

**ENERO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA, ROSACEAS**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9   | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|---|--|--|---|--|
| Coliflor con bechamel<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                             | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>          | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                        |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>   | Limanda rebozada con lechuga iceberg<br>   | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga<br>             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>     |
| Fruta apta  | Fruta apta   | Yogur natural<br>  | Fruta apta  | Fruta apta   |
| <small>Energía: 859 kcal · Lípidos: 34,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g · Hidratos de carbono: 53,9 g · Azúcares: 16,1 g · Proteínas: 20,7 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 16  | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>   | Brócoli a la crema<br>   | Sopa de cocido con fideos<br>  | Arroz con tomate frito<br>                                    | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>           |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>  | Alopias de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido completo con garbanzos, patata, pollo y morcillo de ternera<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>      | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla<br>                 |
| Fruta apta  | Fruta apta   | yogur natural  | Fruta apta  | Fruta apta   |
| <small>Energía: 504 kcal · Lípidos: 24,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 36,2 g · Azúcares: 14,7 g · Proteínas: 25,0 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 23  | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                                     | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>                            | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>            |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>   | Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate<br>                       | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>         | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>       |
| Fruta apta  | Yogur natural<br>  | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   |
| <small>Energía: 863 kcal · Lípidos: 53,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 53,4 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 36,2 g · Sal: 3,5 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.</small>    |  |  |   |  |
| LUNES 30  | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>   | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor gratinada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>      | Sopa de cocido con fideos<br>  |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>  | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>   | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br> |
| Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   |
| <small>Energía: 1.002 kcal · Lípidos: 66,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g · Hidratos de carbono: 39,2 g · Azúcares: 19,0 g · Proteínas: 39,4 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 6   | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
|   |  |  |   |  |
|   |  |  |   |  |
|   |  |  |   |  |
| <small>Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · 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.</small>   |  |  |   |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.   |  |  |   |  |

**ENERO 2023 SIN HUEVO**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13   |
|--|--|---|--|--|
| Coliflor rehogada con ajos<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                   | Macarrones con tomate (*)   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>             | Arroz blanco hervido (*)   |
| Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural<br>   | Limanda al horno con lechuga iceberg<br>                                       | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Rape al horno con lechuga<br>                                    | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br> |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores Fruta<br>  | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 498 kcal · Lípidos: 19,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 46,6 g · Azúcares: 16,3 g · Proteínas: 29,6 g · Sal: 2,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |  |   |  |  |
| LUNES 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli rehogado con aceite y ajo<br>  | Sopa casera de ave con fideos (*)<br>                               | Arroz con tomate frito<br>                                       | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>       |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Filete de tomo de cerdo a la plancha con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                            | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>         | Salmon al horno con ensalada de lechuga y cebolla<br>              |
| Fruta  | Fresas   |   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 463 kcal · Lípidos: 25,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g · Hidratos de carbono: 31,2 g · Azúcares: 12,6 g · Proteínas: 24,9 g · Sal: 2,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |  |   |  |  |
| LUNES 23   | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                           | Macarrones con tomate (*)   | Crema de calabacín y zanahoria<br>                               | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>        |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Filete de aguja de cerdo a la plancha con tomate natural<br>                   | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>               | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>            | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> |
| Fruta  | Yogur de sabores Fruta<br>   | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 627 kcal · Lípidos: 28,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g · Hidratos de carbono: 49,8 g · Azúcares: 18,8 g · Proteínas: 37,6 g · Sal: 2,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |  |   |  |  |
| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
| Macarrones con tomate (*)  | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor rehogada   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>         | Sopa casera de ave con fideos (*)<br>                              |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>                                     | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Merluza al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                           |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 523 kcal · Lípidos: 21,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g · Hidratos de carbono: 51,8 g · Azúcares: 17,4 g · Proteínas: 27,9 g · Sal: 1,5 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo 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   |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |
| Energía: - · Lípidos: - · Ácidos Grasos Saturados: - · Hidratos de carbono: - · Azúcares: - · Proteínas: - · Sal: - · - - Valoración calculada según Documento de Censo 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.  |  |   |  |  |

**ENERO 2023 SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA, PIEL FRUTA  
COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10  | MIERCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13   |
|--|--|---|--|--|
| Coliflor rehogada con ajos<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                   | Macarrones con tomate (*)   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>             | Arroz blanco hervido (*)   |
| Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural<br>   | Limanda al horno con lechuga iceberg<br>                                       | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Rape al horno con lechuga<br>                                    | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br> |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Yogur de sabores<br>  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| <small>Energía: 498 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small> |  |   |  |  |
| LUNES 16   | MARTES 17  | MIERCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli rehogado con aceite y ajo<br>  | Sopa de ave con fideos (*)<br>                                      | Arroz con tomate frito<br>                                       | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>       |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Filete de tomo de cerdo a la plancha con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                            | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>         | Salmón al horno con ensalada de lechuga y cebolla<br>              |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Yogur de sabores  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| <small>Energía: 468 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 32,6 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small> |  |   |  |  |
| LUNES 23   | MARTES 24  | MIERCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                           | Macarrones con tomate (*)   | Crema de calabacín y zanahoria<br>                               | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>        |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Filete de aguja de cerdo a la plancha con tomate natural<br>                   | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>               | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>            | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> |
| Fruta apta   | Yogur de sabores<br>   | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| <small>Energía: 627 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 49,8 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small> |  |   |  |  |
| LUNES 30   | MARTES 31  | MIERCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
| Macarrones con tomate (*)  | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor rehogada   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>         | Sopa casera de ave con fideos (*)<br>                              |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>                                     | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Merluza al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                           |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| <small>Energía: 523 kcal. Lípidos: 21,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small> |  |   |  |  |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIERCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10   |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |
| <small>Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>   |  |   |  |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |  |   |  |  |

## ENERO 2023 SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA, FRUTA, PESCADO AZUL

### COLEGIO SAN JOSE

| LUNES 9  | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13  |
|--|--|---|--|---|
| Coliflor rehogada con ajos<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                   | Macarrones con tomate (*)   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>             | Arroz blanco hervido (*)  |
| Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural<br>   | Limanda al horno con lechuga iceberg<br>                                       | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Rape al horno con lechuga<br>                                    | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>          |
| Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   |
| <small>Energía: 496 kcal · Lípidos: 22,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g · Hidratos de carbono: 38,3 g · Azúcares: 8,5 g · Proteínas: 33,5 g · Sal: 2,9 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.</small>  |  |   |  |   |
| LUNES 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20  |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli rehogado con aceite y ajo<br>  | Sopa casera de ave con fideos (*)<br>                               | Arroz con tomate frito<br>                                       | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Filete de tomo de cerdo a la plancha con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                            | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>         | Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v cebolla<br> |
| Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   |
| <small>Energía: 483 kcal · Lípidos: 27,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g · Hidratos de carbono: 26,3 g · Azúcares: 6,1 g · Proteínas: 30,2 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.</small>  |  |   |  |   |
| LUNES 23   | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27  |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                           | Macarrones con tomate (*)   | Crema de calabacín y zanahoria<br>                               | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>                 |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Filete de aguja de cerdo a la plancha con tomate natural<br>                   | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>               | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>            | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>          |
| Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   |
| <small>Energía: 623 kcal · Lípidos: 30,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g · Hidratos de carbono: 41,4 g · Azúcares: 11,0 g · Proteínas: 41,4 g · Sal: 2,9 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
| Macarrones con tomate (*)  | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor rehogada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>         | Sopa casera de ave con fideos (*)<br>                                       |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>                                     | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Merluza al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido de garbanzos con verduras (*)<br>                                    |
| Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   | Yogur natural<br>  | Yogur natural<br>   |
| <small>Energía: 527 kcal · Lípidos: 24,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g · Hidratos de carbono: 43,5 g · Azúcares: 9,8 g · Proteínas: 32,5 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.</small>  |  |   |  |   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
|  |  |   |  |   |
|  |  |   |  |   |
|  |  |   |  |   |
| <small>Energía: - · Lípidos: - · Ácidos Grasos Saturados: - · Hidratos de carbono: - · Azúcares: - · Proteínas: - · 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.</small>                                    |  |   |  |   |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |  |   |  |   |

**ENERO 2023 SIN LENTEJAS**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|--|---|--|---|--|
| Coliflor con bechamel<br>  | Patatas guisadas con verduras<br>   | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>          | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                        |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Limanda rebozada con lechuga iceberg<br>  | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga<br>             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>     |
| Fruta  | Fruta   | Yogur de sabores Fruta<br>   | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 646 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 16,3 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.</small>    |   |  |   |  |
| LUNES 16   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli a la crema<br>  | Sopa de cocido con fideos<br>  | Arroz con tomate frito<br>                                    | Espinacas al estilo casero (*)<br>                                     |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Alopión con cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>      | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla<br>                 |
| Fruta  | Fruta   | Yogur de sabores Fruta   | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 479 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 34,5 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 3,7 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.</small>    |   |  |   |  |
| LUNES 23   | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                                      | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>                            | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>            |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Tortilla de patata con tomate natural<br>   | Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate<br>                       | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>         | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>       |
| Fruta  | Yogur de sabores Fruta<br>  | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 894 kcal. Lípidos: 53,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 59,7 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 36,8 g. Sal: 3,7 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.</small>    |   |  |   |  |
| LUNES 30   | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>  | Guisantes con patatas dado<br>  | Coliflor gratinada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>      | Sopa de cocido con fideos<br>  |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>  | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br> |
| Fruta  | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  |
| <small>Energía: 1.028 kcal. Lípidos: 66,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 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.</small> |   |  |   |  |
| LUNES 6  | MARTES 7  | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |
|  |   |  |   |  |
| <small>Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - 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.</small>  |   |  |   |  |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |   |  |   |  |

**ENERO 2023 SIN LACTOSA**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|--|---|---|---|--|
| Coliflor rehogada  | Lentejas al estilo casero (*)   | Macarrones con tomate   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo          | Arroz blanco hervido (*)                                       |
| Tortilla de patata con tomate natural  | Limanda rebozada con lechuga iceberg  | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural |
| Fruta  | Fruta   | Fruta Fruta   | Fruta   | Fruta  |
| Energía: 581 kcal · Lípidos: 27,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g · Hidratos de carbono: 53,3 g · Azúcares: 16,9 g · Proteínas: 25,8 g · Sal: 2,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |   |  |
| LUNES 16   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria (*)   | Brócoli rehogado con aceite y ajo   | Sopa casera de ave con fideos (*)                               | Arroz con tomate frito                                    | Lentejas al estilo casero (*)                                  |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga   | Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas dado y lechuga quarnicion | Cocido de garbanzos con verduras (*)                            | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno      | Salmon al horno con ensalada de lechuga y cebolla              |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta   | Fruta  |
| Energía: 399 kcal · Lípidos: 18,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g · Hidratos de carbono: 29,4 g · Azúcares: 10,8 g · Proteínas: 24,4 g · Sal: 3,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |   |  |
| LUNES 23   | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo                            | Macarrones con tomate   | Crema de calabacín y zanahoria                            | Judías blancas con verdura (calabacín, 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         | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate |
| Fruta  | Fruta Fruta   | Fruta   | Fruta   | Fruta  |
| Energía: 741 kcal · Lípidos: 40,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 54,5 g · Azúcares: 18,8 g · Proteínas: 34,4 g · Sal: 3,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |   |  |
| LUNES 30   | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con tomate  | Guisantes con patatas dado  | Coliflor rehogada   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)      | Sopa casera de ave con fideos (*)                              |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga   | Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado                      | Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga | Cocido de garbanzos con verduras (*)                           |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta   | Fruta  |
| Energía: 681 kcal · Lípidos: 42,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 45,6 g · Azúcares: 17,6 g · Proteínas: 25,8 g · Sal: 1,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Censo 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   |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |
| Energía: - · Lípidos: - · Ácidos Grasos Saturados: - · Hidratos de carbono: - · Azúcares: - · Proteínas: - · Sal: - · - - Valoración calculada según Documento de Censo 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.  |   |   |   |  |

**ENERO 2023 SIN MELOCOTON**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9  | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13   |
|--|--|--|---|--|
| Coliflor con bechamel<br>  | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                             | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>          | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                        |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Limanda rebozada con lechuga iceberg<br>   | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Colitas de rape en salsa marinera con lechuga<br>             | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>     |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Yogur natural<br>  | Fruta apta  | Fruta apta   |
| Energía: 885 kcal · Lípidos: 35,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g · Hidratos de carbono: 58,4 g · Azúcares: 16,3 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 3,4 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 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19   | VIERNES 20   |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Brócoli a la crema<br>   | Sopa de cocido con fideos<br>  | Arroz con tomate frito<br>                                    | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>           |
| Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>   | Alopias de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion<br> | Cocido completo con garbanzos, patata, pollo y morcillo de ternera<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>      | Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla<br>                 |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Yogur natural  | Fruta apta  | Fruta apta   |
| Energía: 528 kcal · Lípidos: 26,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g · Hidratos de carbono: 39,4 g · Azúcares: 15,8 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 3,5 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 23   | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26   | VIERNES 27   |
| Patatas guisadas con calamares<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                                     | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>                            | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>            |
| Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg<br>  | Tortilla de patata con tomate natural<br>  | Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate<br>                       | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>         | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>       |
| Fruta apta   | Yogur natural<br>  | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   |
| Energía: 889 kcal · Lípidos: 53,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g · Hidratos de carbono: 58,0 g · Azúcares: 17,8 g · Proteínas: 37,1 g · Sal: 3,7 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 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>  | Guisantes con patatas dado<br>   | Coliflor gratinada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>      | Sopa de cocido con fideos<br>  |
| Halibut al horno con ensalada de lechuga<br>   | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>   | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br> |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   |
| Energía: 1.028 kcal · Lípidos: 66,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g · Hidratos de carbono: 43,7 g · Azúcares: 19,2 g · Proteínas: 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 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |
| Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · 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.  |  |  |   |  |

**ENERO 2023 SIN PESCADO**  
**COLEGIO SAN JOSE**

| LUNES 9   | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12  | VIERNES 13  |
|---|---|--|--|---|
| Coliflor con bechamel<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                                | Macarrones con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                             | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                             |
| Tortilla de patata con tomate natural<br>   | Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga iceberg<br>                                     | Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> | Chuleta de pavo a la plancha con lechuga<br>                                     | Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural<br>          |
| Fruta   | Fruta   | Yogur de sabores Fruta<br>   | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 705 kcal · Lípidos: 35,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 58,0 g · Azúcares: 16,1 g · Proteínas: 36,2 g · Sal: 3,4 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.</small>  |   |  |  |   |
| LUNES 16  | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19  | VIERNES 20  |
| Crema de zanahoria, puerro y patata<br>   | Brócoli a la crema<br>  | Sopa de cocido con fideos<br>  | Arroz con tomate frito<br>   | Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo<br>                |
| Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga<br>  | Alopiñones de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarmicion<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno<br>                         | Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v cebolla<br> |
| Fruta   | Fruta   | Yogur de sabores fruta   | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 543 kcal · Lípidos: 26,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g · Hidratos de carbono: 39,1 g · Azúcares: 16,6 g · Proteínas: 40,0 g · Sal: 3,2 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.</small>  |   |  |  |   |
| LUNES 23  | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26  | VIERNES 27  |
| Patatas guisadas en salsa verde<br>   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>  | Macarrones con tomate y picadillo<br>                                    | Crema de calabacín y zanahoria<br>   | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)<br>                 |
| Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg<br>   | Tortilla de patata con tomate natural<br>   | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>        | Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado<br>                            | Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>            |
| Fruta   | Yogur de sabores Fruta<br>  | Fruta  | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 788 kcal · Lípidos: 41,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g · Hidratos de carbono: 62,1 g · Azúcares: 19,2 g · Proteínas: 42,0 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.</small> |   |  |  |   |
| LUNES 30  | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
| Espaguetis con chorizo y tomate frito<br>   | Guisantes con patatas dado<br>  | Coliflor gratinada<br>   | Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria)<br>                         | Sopa de cocido con fideos<br>   |
| Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga<br>  | Lomo de Sajonia con champiñón salteado<br>  | Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>              | Pechuga de pavo a la plancha (*) con ensalada de olivas, zanahoria v lechuga<br> | Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera<br>      |
| Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 887 kcal · Lípidos: 50,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g · Hidratos de carbono: 62,1 g · Azúcares: 19,2 g · Proteínas: 42,0 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.</small> |   |  |  |   |
| LUNES 6   | MARTES 7  | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
|   |   |  |  |   |
|   |   |  |  |   |
|   |   |  |  |   |
| <small>Energía: - · Lípidos: - · Ácidos Grasos Saturados: - · Hidratos de carbono: - · Azúcares: - · Proteínas: - · 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.</small>   |   |  |  |   |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.   |   |  |  |   |