

**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	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coliflor con bechamel 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
Tortilla de patata con tomate natural 	Limanda rebozada con lechuga iceberg 	Filete ruso 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	Yogur de sabores Fruta 	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	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Brócoli a la crema 	Sopa de cocido con fideos 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Alopias con cerdo, tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion 	Cocido completo con garbanzos, patatas, pollo y morcillo de ternera 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
<small>Energía: 504 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 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	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con calamares 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y picadillo 	Crema de calabacín y zanahoria 	Judías blancas con verdura (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 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores Fruta 	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: 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 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Guisantes con patatas dado 	Coliflor gratinada 	Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria) 	Sopa de cocido con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 1.002 kcal. Lípidos: 66,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g. Hidratos de carbono: 59,2 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	MIERCOLES 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 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Menestra de verduras (*) 
Tortilla de patata con tomate natural 	Limanda rebozada con lechuga iceberg 	Filete ruso 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
<small>Energía: 640 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 	Brócoli a la crema 	Sopa de cocido con fideos 	Panache de verduras 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Alopión de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla 
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: 28,5 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 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y picadillo 	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 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate 
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: 36,1 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 	Guisantes con patatas dado 	Coliflor gratinada 	Menestra de verduras (*) 	Sopa de cocido con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 967 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 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
Tortilla de patata con tomate natural 	Limanda rebozada con lechuga iceberg 	Filete ruso 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 apta	Fruta apta	Yogur natural 	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: 28,0 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Brócoli a la crema 	Sopa de cocido con fideos 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Alopias de cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion 	Cocido completo con garbanzos, patata, pollo y morcillo de ternera 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta apta	Fruta apta	yogur natural	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 504 kcal · Lípidos: 26,4 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 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y picadillo 	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 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Yogur natural 	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 	Guisantes con patatas dado 	Coliflor gratinada 	Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria) 	Sopa de cocido con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
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 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz blanco hervido (*)
Pechuga de pollo a la plancha 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
<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	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Brócoli rehogado con aceite y ajo 	Sopa casera de ave con fideos (*) 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
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	Salmon al horno con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta	Fresas		Fruta	Fruta
<small>Energía: 463 kcal · Lípidos: 25,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g · Hidratos de carbono: 31,2 g · Azúcares: 12,6 g · Proteínas: 24,9 g · Sal: 2,3 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	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 	Filete de aguja de cerdo a la plancha 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
<small>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.</small>				
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
<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	MIÉRCOLES 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, PIEL FRUTA  
COLEGIO SAN JOSE**

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
Coliflor rehogada con ajos 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz blanco hervido (*)	
Pechuga de pollo a la plancha 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 apta	Fruta apta	Yogur de sabores 	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 	Brócoli rehogado con aceite y ajo 	Sopa de ave con fideos (*) 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Filete de tomo 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 al horno con ensalada de lechuga y cebolla 	
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: 2,7 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 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 	Filete de aguja de cerdo a la plancha 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 apta	Yogur de sabores 	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: 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.</small>					
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 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 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 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz blanco hervido (*)
Pechuga de pollo a la plancha 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 
Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 
<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 	Brócoli rehogado con aceite y ajo 	Sopa casera de ave con fideos (*) 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Filete de tomo 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 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v cebolla 
Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 
<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 	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 	Filete de aguja de cerdo a la plancha 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 
Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 
<small>Energía: 623 kcal · Lípidos: 30,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,6 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 	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 (*) 
Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 	Yogur natural 
<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 	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 rebozada con lechuga iceberg 	Filete ruso 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	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta
Energía: 646 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 16,1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Brócoli a la crema 	Sopa de cocido con fideos 	Arroz con tomate frito 	Espinacas al estilo casero (*) 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Alopión con cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	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	Fruta
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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con calamares 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y picadillo 	Crema de calabacín y zanahoria 	Judías blancas con verdura (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 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta
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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Guisantes con patatas dado 	Coliflor gratinada 	Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria) 	Sopa de cocido con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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 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: 18,8 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: 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 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	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coliflor con bechamel 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
Tortilla de patata con tomate natural 	Limanda rebozada con lechuga iceberg 	Filete ruso 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 apta	Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 885 kcal - Lípidos: 35,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,2 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Brócoli a la crema 	Sopa de cocido con fideos 	Arroz con tomate frito 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Alopias con cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado y lechuga quarnicion 	Cocido completo con garbanzos, patata, pollo y morcillo de ternera 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno 	Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla 
Fruta apta	Fruta apta	Yogur natural	Fruta apta	Fruta apta
<small>Energía: 528 kcal - Lípidos: 26,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g - Hidratos de carbono: 39,4 g - Azúcares: 13,8 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas guisadas con calamares 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y picadillo 	Crema de calabacín y zanahoria 	Judías blancas con verdura (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 	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta apta	Yogur natural 	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<small>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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Guisantes con patatas dado 	Coliflor gratinada 	Paella de verduras (champiñon, calabacín, zanahoria) 	Sopa de cocido con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta
<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	MIERCOLES 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 PESCADO**  
**COLEGIO SAN JOSE**

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