

ENERO 2023
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	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta
Energía: 691 kcal · Lípidos: 34,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g · Hidratos de carbono: 60,2 g · Azúcares: 16,0 g · Proteínas: 21,3 g · Sal: 2,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 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 con cerdo, 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	Fruta	Fruta
Energía: 528 kcal · Lípidos: 26,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g · Hidratos de carbono: 39,4 g · Azúcares: 16,0 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 2,5 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 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: 26,8 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.				