Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023 INTOLERANCIA LACTOSA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras (zanahorias, calabacin, cebolla y pimiento)	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Huevo revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
Espirales de colores con atún (*)	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA MELOCOTON

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA LENTEJAS

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Guisantes con patata y zanahoria
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA PESCADO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate y maiz	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Lomo al horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate y maiz	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la cazuela (*)	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Jamón York a la plancha con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con tomate	Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Tortilla de calabacín con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- CELIACO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones con tomate (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Guisantes con patata y zanahoria
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Macarrones a la boloñesa (*)	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la cazuela (*)	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Macarrones con atún (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones con tomate (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

En todos los menús se incluye agua y pan apto.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la cazuela (*)	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Jamón York a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas con chorizo
Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

MAYO-2023- ALERGIA HUEVO- F CASCARA, PIEL DE FRUTA Y PESCADO A

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la cazuela (*)	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Jamón York a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas con chorizo
Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada			

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA F CASCARA Y ROSACEAS

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Yogur natural	Fruta fresca apta

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta			

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA F CASCARA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate y huevo	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca	Fruta fresca			

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023- ALERGIA HUEVO- F CASCARA Y PIEL DE FRUTA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y olivas	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Fideos a la cazuela (*)	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Jamón York a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas con chorizo
Macarrones a la boloñesa (*)	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur natural	Fruta fresca pelada

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)			
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada			

En todos los menús se incluye agua y pan.

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MAYO-2023 RICO EN FIBRA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras (zanahorias, calabacin, cebolla y pimiento)	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras	Merluza al Horno Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Menestra de verduras	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento)	Tilapia al horno con judías verdes salteadas	Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de judia verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Parrillada de verduras	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún			
Merluza al horno con champiñón salteado	Pechuga de pollo a la plancha con guisantes			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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