Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

Sept 23 colegio San José SIN PESCADO

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Filete de ternera a la plancha con judías verdes salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN MELOCOTON

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN LENTEJAS

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes al estilo casero (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Guisantes al estilo casero (*)	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN LACTOSA

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín (*)	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con verduras (*)	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con verduras (champiñon, calabacin y guisante)	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN HUEVO

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones a la boloñesa (*)	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atún (*)	Contramuslo de pollo a la plancha con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga y tomate	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa casera de ave con fideos (*)
Arroz con guisantes y jamón cocido	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA, PIEL DE FRU

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones a la boloñesa (*)	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca pelada

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atún (*)	Contramuslo de pollo a la plancha con judías verdes salteadas
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca pelada

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga y tomate	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa casera de ave con fideos (*)
Arroz con guisantes y jamón cocido	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca pelada

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN HUEVO, FRUTOS DE CASCARA, FRUTA, PESCAD

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones a la boloñesa (*)	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con tomate (*)	Contramuslo de pollo a la plancha con judías verdes salteadas
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga y tomate	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa casera de ave con fideos (*)
Arroz con guisantes y jamón cocido	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN FRUTOS DE CASCARA NI ROSACEAS

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Lácteo	Fruta fresca apta

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Lácteo	Fruta fresca apta

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Lácteo	Fruta fresca apta

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José RICA EN FIBRA

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Menestra de verduras (*)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Menestra de verduras (*)	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Guisantes al estilo casero (*)	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José SIN FRUTOS DE CASCARA

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Espirales a la boloñesa	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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

Sept 23 colegio San José CELIACO

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes al estilo casero (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones a la boloñesa (*)	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Rape a la plancha con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Espirales de colores a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Guisantes al estilo casero (*)	Crema de calabaza	Sopa casera de ave con fideos (*)
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

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.