Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN PESCADO

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga y tomate	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Huevo revuelto con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate	Alubias blancas estofadas	Sopa casera de verduras con fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Huevo revuelto Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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

NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN MELON NI SANDIA

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa casera de pollo con fideos (*)
			Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín (*)	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerón a la plancha con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa casera de pollo con fideos (*)	Macarrones con tomate (*)	
Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Sopa casera de verduras con fideos (*)	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con zanahoria salteada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria (*)	Sopa casera de pollo con fideos (*)	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ CELIACO

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo con fideos (*)
			Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Patatas guisadas con verduras
Boquerón a la plancha con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa casera de pollo con fideos (*)	Macarrones con tomate (*)	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Sopa casera de verduras con fideos (*)	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Patatas guisadas con verduras	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa casera de pollo con fideos (*)	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN MELOCOTON

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	Fruta fresca apta
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta	Fruta fresca apta pelada/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN LENTEJAS

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Patatas guisadas con verduras	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Patatas guisadas con verduras
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Patatas guisadas con verduras	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ SIN LACTOSA

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín (*)	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa casera de ave con fideos (*)	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas al estilo casero (*)	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29		VIERNES 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria (*)	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	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.