Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, PIEL FRUTA

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz blanco hervido (*)
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada

Energía: 562 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,6 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.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate (*)		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Rape al horno con menestra de verduras		
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada		

Energía: 330 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 35,5 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 13,5 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.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de verduras	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de tomate con caballa	Fogonero al horno con judías verdes salteadas	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada

Energía: 503 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,9 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Garbanzos con acelgas	Crema de judía verde y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones con tomate (*)	Rape a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Yogur	Fruta fresca pelada

Energía: 565 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 2,7 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga y olivas	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada			

Energía: 584 kcal . Lípidos: 34,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,9 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.

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
OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN PESCADO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín	Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 655 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 16,0 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.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga y tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Chuleta de pavo a la plancha con menestra de verduras		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		

Energía: 385 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 35,1 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 18,7 g . Sal: 2,0 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	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de verduras	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga y tomate	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Huevo duro	Cinta de lomo de cerdo al horno con judías verdes salteadas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 586 kcal . Lípidos: 31,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 40,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 1,4 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos con acelgas	Crema de judía verde y zanahoria
Revuelto de calabacin y cebolla con quesito	Filete de magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones a la carbonara	Chuleta de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 623 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 3,3 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,6 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.

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
OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN MELOCOTON

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

Energía: 845 kcal . Lípidos: 53,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 27,6 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.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras		
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta		

Energía: 365 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 2,1 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.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Huevo duro Ensalada de tomate con caballa	Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas	Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

Energía: 664 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 37,9 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	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Garbanzos con acelgas	Crema de judía verde y zanahoria
Revuelto de calabacin y cebolla con quesito	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones a la carbonara	Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Lácteo	Fruta apta

Energía: 598 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 3,3 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Fruta apta	Fruta apta			

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,6 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.

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

OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, FRUTA, PESCADO A.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín (*)	Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz blanco hervido (*)
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones con tomate (*) con tomate frito casero	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur

Energía: 596 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 34,9 g . Sal: 1,9 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.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga y tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate (*)		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Rape al horno con menestra de verduras		
Yogur	Yogur	Yogur		

Energía: 357 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 35,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 15,1 g . Sal: 1,9 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.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de verduras	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga y tomate	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Contramuslo de pollo a la plancha	Fogonero al horno con judías verdes salteadas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur

Energía: 554 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 38,5 g . Sal: 1,6 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos con acelgas	Crema de judía verde y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones con tomate (*)	Rape a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur

Energía: 599 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 55,6 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 28,0 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.

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga y olivas	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Yogur	Yogur			

Energía: 615 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 22,3 g . Sal: 2,0 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.

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
OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN LACTOSA

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz blanco hervido (*)
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones a la boloñesa (*) con tomate frito casero	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 510 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 26,4 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas fritas	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		

Energía: 369 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 35,3 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 15,6 g . Sal: 1,2 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.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Huevo duro Ensalada de tomate con caballa	Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas	Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 613 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 35,5 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.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Garbanzos con acelgas	Crema de zanahoria
Revuelto de calabacin y cebolla	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones con tomate	Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 544 kcal . Lípidos: 28,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 3,3 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,6 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.

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
OCT 23 C. SAN JOSÉ SIN LENTEJAS

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Espinacas al estilo casero (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) con tomate frito casero	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lípidos: 50,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 53,9 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 23,9 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate		
Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		

Energía: 365 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 2,1 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.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cazuela de fideos	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Huevo duro Ensalada de tomate con caballa	Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas	Boquerones fritos con ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz con magra de cerdo	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahorias salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 647 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 37,1 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	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con tomate frito	Espinacas al estilo casero (*)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Garbanzos con acelgas	Crema de judía verde y zanahoria
Revuelto de calabacin y cebolla con quesito	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones a la carbonara	Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca

Energía: 572 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 24,2 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza			
Paella de carne	Lomo de cerdo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria			
Fruta fresca	Fruta fresca			

Energía: 596 kcal . Lípidos: 35,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,6 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.

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.