Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE

junio 25 Colegio San José DIABETICO SIN SALMON

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 420 kcal . Lipidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 21,6 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.
Energía: 559 kcal . Lipidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 28,4 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.
Energía: 709 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,2 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 37,1 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
				Pan integral
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Lentejas con zanahoria y cebolla
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas	Boquerón a la plancha con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 454 kcal . Lipidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 24,6 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.
Energía: 606 kcal . Lipidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 56,8 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 32,2 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.
Energía: 760 kcal . Lipidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 69,1 g . Azúcares: 21,5 g . Proteínas: 41,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
		Pan integral		
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas	Cinta de lomo de cerdo al horno		
Fruta	Fruta fresca	Yogur desnatado natural		

Energía: 276 kcal . Lipidos: 13,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 25,4 g . Azúcares: 6,5 g . Proteínas: 12,4 g . Sal: 0,7 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.
Energía: 399 kcal . Lipidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 33,9 g . Azúcares: 9,1 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,0 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.
Energía: 490 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 22,0 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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
junio 25 Colegio San José CELIACO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Garbanzos al estilo casero	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 495 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 50,4 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 24,7 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
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Alubias blancas al estilo casero (*)
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas	Salmón al horno con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 503 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 44,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 21,5 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con judías verdes salteadas	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas chips		
Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado		

Energía: 386 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 34,4 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 0,8 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

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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

junio 25 Colegio San José SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 615 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 51,8 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 28,6 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
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Lentejas con zanahoria y cebolla
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas	Salmón al horno con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 605 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 30,1 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
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas	Pizza de jamón y queso con patatas chips		
Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado		

Energía: 442 kcal . Lípidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 19,3 g . Sal: 2,3 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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

junio 25 Colegio San José SIN LENTEJAS

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				Pan integral
Garbanzos al estilo casero	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 482 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 22,1 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.
Energía: 636 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 56,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 29,1 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.
Energía: 832 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 68,3 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 39,3 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
				Pan integral
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Alubias blancas al estilo casero (*)
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas	Salmón al horno con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 467 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 23,8 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.
Energía: 628 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 60,6 g . Azúcares: 20,2 g . Proteínas: 30,8 g . Sal: 2,2 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.
Energía: 782 kcal . Lípidos: 33,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 72,9 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 39,5 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
		Pan integral		
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas	Pizza de jamón y queso con patatas chips		
Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado		

Energía: 382 kcal . Lípidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 2,2 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.
Energía: 469 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: 529 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 62,9 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,7 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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

junio 25 Colegio San José SIN MELOCOTON

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Merluza al horno Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 486 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 42,2 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,4 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.
Energía: 641 kcal . Lípidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 29,5 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.
Energía: 839 kcal . Lípidos: 42,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 68,6 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 39,8 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
				Pan integral
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Lentejas con zanahoria y cebolla
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas	Salmón al horno con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 470 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 23,9 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.
Energía: 632 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 31,0 g . Sal: 2,2 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.
Energía: 788 kcal . Lípidos: 34,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 73,3 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 39,7 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
		Pan integral		
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas	Pizza de jamón y queso con patatas chips		
Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado		

Energía: 382 kcal . Lípidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 2,2 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.
Energía: 469 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: 529 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 62,9 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,7 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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

junio 25 Colegio San José SIN PESCADO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Ensalada de lechuga y tomate	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas	Huevo revuelto Zanahorias salteadas	Paella de pollo	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 440 kcal . Lipidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 17,3 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.
Energía: 625 kcal . Lipidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 25,3 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.
Energía: 778 kcal . Lipidos: 40,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 65,6 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 31,3 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
				Pan integral
	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Lentejas con zanahoria y cebolla
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Huevos cocidos Zanahorias salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca

Energía: 461 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 18,5 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.
Energía: 652 kcal . Lipidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 57,8 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 27,2 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.
Energía: 811 kcal . Lipidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 69,1 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 34,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
		Pan integral		
Guiso de patatas con pollo	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas	Pizza de jamón y queso con patatas chips		
Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado		

Energía: 384 kcal . Lipidos: 14,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 16,5 g . Sal: 2,2 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.
Energía: 483 kcal . Lipidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 54,9 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 22,2 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: 553 kcal . Lipidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 61,8 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 26,0 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los 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.