

COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN PESCADO



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga y tomate	Cocido de garbanzos con	Pae∥a de verduras (champiñon calabacin zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
%	Capinaca, cobona y nacvo daro	(champinon, calabacin, zananona)	(calabaciii,puciio,cebolia)	
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla de patata con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha	Huevo revuelto con champiñón	Lomo adobado a la plancha con
900	de lechuga y tomate	con judías verdes salteadas	salteado	ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 638 kcal . Lipidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . F	Hidratos de carbono: 57 ,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteinas: 26,0 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la :	aí mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con	Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos estofados con
·		cebolla,ajo,puerro y zanahoria	A contact of technique y terminate	calabacin, zanahoria y cebolla
Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Huevo revuelto Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a∃a carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
	~	6		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 625 kcal . Lipidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . F	ilidratos de carbono : 58,2 g . Azúcares: 18,4 g . Proteinas: 24,0 g . Sal:	2, 1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Contramusio de polio a la	Magro con tomate Ensalada de	
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	plancha con zanahoria salteada	lechuga y tomate	Huevo revuelto con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 669 kcal . Lipidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . F	il dratos de carbono : 59,0 g Azúcares: 19,0 g Proteinas: 30,7 g Sal:	1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga y tomate			
Contramusio de polio a la elancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
	Hidratos de carbono : 18,3 g . Azúcares: 7,4 g . Proteinas: 9,9 g . Sal: 0,7			
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energia: . Upidos: , Ácidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Protei nas: . Sal: Valoración calculada según Docun	nento de Corsenso sobre la allimentación en los Centros Educativos 2011	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.779 (Kralikia	
, Callotto		OSCINIOS ESTADA OS AS		
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	3 -		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN MELON NI SANDIA



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
		3		
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos con ju	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
<u> </u>			<u>S</u>	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 633 kcal . Lipidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . ł	Hidratos de carbono: 59,3 g., Azúcares: 18,7 g., Proteinas: 27,2 g., Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a∃a carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
salteada	indiada de lechaga y maiz	O O O	8080	O O
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 565 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . 1	 	2,1 g Valoración calculada según Documento de Corsenso sobre la a	l mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de pasta con huevo, atún y maiz(*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Merluza al horno con ajo y perejil	Magro con tomate Ensalada de	
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	con zanahoria salteada	lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñó
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 699 kcal . Lipidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . 1	ilidratos de carbono: 61,8g. Azúcares: 19,2g., Proteinas: 34,7 g., Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Corserso sobre la a	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energia: 436 kcal . Upidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . 1	fildratos de carbono : 26,3 g . Azúcares: 9,3 g . Protei nas: 6,6 g . Sal: 0,	9 g Valoració n calculad a se gún Documento de Consenso sobre la a l	mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años co	n recomendaciones de 2.279 KcaVdia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
Energia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.	
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	3 -		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN MELOCOTON



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
	00	٥	(a)	
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos con ju	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha cor ensalada de lechuga y tomate
300				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 633 kcali. Lipidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. H	Hidratos de carbono : 59 ,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteinas: 27,2 g . Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	ıl mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
		Alubias blancas estofadas con		Garbanzos estofados con
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
	Ö			06
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 565 kcai . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . F	 	2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	l În mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de pasta con huevo, atún y maiz(*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Merluza al horno con aio y perejil	Magro con tomate Ensalada de	
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	con zanahoria salteada	lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñó
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 699 kcai . Lipidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . F	fildratos de carbono : 61 ,8 g . Azúcares: 19,2 g . Proteinas: 34,7 g . Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	i mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energia: 436 kcal . Lipidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . F	el dratos de carbono : 26,3 g . Azúcares: 9,3 g . Protei nas: 6,6 g . Sal: 0,5	g , Valoració n calculad a según Documento de Consenso sobre la al i	mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años co	n recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energia: Lipidos: Ácidos Gracos Saturados: Walneson do	Azirares: Proteinas: Sali - Valgradên eskulda salê	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centiros Educativos. 201	O para un ni fio de 9-13 años con recomendaciones de 2.270 K-1141-	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		W3 201		
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	19 -19 🐼 🐼 🔯 🍅		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN LENTEJAS



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
		3		
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos con ju	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha cor ensalada de lechuga y tomate
900				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
(nergia: 633 kcal . Lipidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . F	Hidratos de Carbono : 59 ,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteinas: 27 ,2 g . Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	il mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
		Alubias blancas estofadas con		Garbanzos estofados con
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
	Ö			00
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	 	2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	l mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Alubias blancas al estilo casero (*)	Ensalada de pasta con huevo, atún y maiz(*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Merluza al horno con ajo y perejil	Magro con tomate Ensalada de	Danisa da
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	con zanahoria salteada	lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñó
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 690 kcai . Upidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . 1	Hidratos de carbono : 60 ,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteinas: 34,4 g . Sal:	1,4 g Valoración calculada según Documento de Corsenso sobre la a	i mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
		g Valoració n calculada según Documento de Consenso sobre la a l		n recomendaciones de 2, 279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
nergia: "Lipidos: "Ácidos Grasos Saturados: "Hidratos de carbono	: , Azücares: , Protei nas: , Sal; , - , Valoración calculada según Docur	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	o para un ni ño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	(4) - (4) (4) (5)		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
		3		
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos con ju	Merluza a la plancha con champiñón salteado	Lomo adobado a la plancha cor ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 607 kcal . Lipidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . F	Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 18,5 g. Proteinas: 26,4 g. Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	sí mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con	Ensalada de tomate con caballa	Garbanzos estofados con
		cebolla,ajo,puerro y zanahoria		calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa americana con zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a∃a carbonara	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
salteada y	Ö			00
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
		1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a		
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de pasta con huevo, atún y maiz(*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Merluza al horno con ajo y perejil	Magro con tomate Ensalada de	Deguarance fritae con aborenia i
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	con zanahoria salteada	lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñó
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 673 kcal . Lipidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . 1	lidratos de carbono: 57,2 g., Azúcares: 18,9 g., Proteinas: 33,9 g., Sal:	1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	i mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energia: 436 kcal . Lipidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . 1		9 g Valoració n calculada se gún Documento de Consenso sobre la al l	lentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años co	n recomendaciones de 2. 279 Kcal/día.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
nengo Lipidos: . Acidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	A.Z.w.ares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consensosobre la alimentación en los Centros Educativos 201	и рата ин п no de 9-13 anos con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.	
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	19 - 9 😓 🚳 🚳 🙆		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José DIABETICO SIN SALMON



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
		<u></u>		
Espirales con tomate gratinadas	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón 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
	<u> </u>		<u>></u>	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 595 kcal . Lipidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . H	fildratos de carbono : 53 ,3 g . Azúcares: 18,7 g . Protei nas: 28,1 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla
Colas de rape en salsa		<u> </u>		
americana con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con tomate	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
	99			
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 546 kcal . Lipidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . H	 Hidratos de carbono : 59,5 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas : 26,5 g . Sal:	 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un riño de 9-13 años.	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Ensalada de pasta con huevo, atún y maiz(*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas	Tortilla francesa con ensalada de	Merluza al horno con aio y perejil	Magro con tomate Ensalada de	Boquerón a la plancha con
(calabacin,zanahoria,cebolla)	lechuga, tomate y maíz	con zanahoria salteada	lechuga y tomate	champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 672 kcal . Lipidos: 30,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . H	Hidratos de carbono : 60 ,1 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 33,6 g . Sal:	1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Contramusio de polio a la olancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con verduras			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energia: 199 kcal . Upidos: 8,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hi	dratos de carbono: 18,3 g . Azúcares: 7,2 g . Proteinas: 10,3 g . Sal: 0,6	g Valoració n calculada según Documento de Consenso sobre la a l	mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 a ños co	n recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
•				
Energia: Linidos: Ácidos Grana Saturados: Williams	: . Azúcares: . Protei nas: . Sal: Valoración calculada según Docun	pento de Consenso sobre la all'espetación por	O nara un niño de 0-13 años con como modeleiro de 2 270 V	
Sprace Calbono: Saturauds: maratos de Calbono:	Sai. Tamiadon Car usida segun Docum	Condense of annierracionen los centros educaci Vos 201	California de 7 13 amas con recomensaciones de 2,277 r.Califola.	
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	19 - 9 - 8		



COLEGIO SAN JOSE Sept 25 colegio San José CELIACO



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Cocido de garbanzos con espinaca, cebolla y huevo duro	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria)	Judías blancas con verdura (calabacin,puerro,cebolla)	Crema de zanahoria
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón 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 fresca	Fruta fresca
Energia: 567 kcal . Lipidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . F	fidratos de carbono : 53 ,6 g . Azúcares: 18, 2 g . Proteinas: 24,7 g . Sal:	1,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	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	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 503 kcall. Lipidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g F		1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un n ño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con merluza	Alubias blancas al estilo casero (*)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Meriuza al horno con zanahoria salteada	Magro con tomate Ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 579 kcal . Lipidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . H	lidratos de carbono : 53 ,1 g . Azúcares: 18,0 g . Proteinas: 29,9 g . Sal:	1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	al mentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema casera de calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún			
Contramusio de polio a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energia: 195 kcal . Lipidos: 8,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hi	diatos de carbono: 19,1 g., Azúcares: 7,0 g., Proteinas: 9,5 g., Sal: 0,6	g Valoración Calculada según Documento de Consenso sobre la alím	 mentación en los Centros Educativos 2010 para un mão de 9-13 años cor	ne comendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbo no	: , A Zúclares: , Proteinas: , Sal; , - , Valoración calculada según Docum	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un n ño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
Los menús incluyen agu	ua y pan o pan integral.	9-9200 00		