

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Paella de pollo 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 658 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 29,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza	Caldo gallego 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

Energía: 419 kcal . Lípidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos 	Sopa de cocido con fideos 	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno con zanahoria salteada 	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 693 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 41,1 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.

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con queso 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate y atún 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos Boquerones fritos Za
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 567 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 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.

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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
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: 465 kcal . Lipidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,8 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: 841 kcal . Lipidos: 36,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 42,4 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
				Pan integral
Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Paella de pollo	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 475 kcal . Lipidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,3 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. Energía: 465 kcal . Lipidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,8 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: 841 kcal . Lipidos: 36,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 42,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
			Pan integral	
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímienta)	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Tortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 332 kcal . Lipidos: 11,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 17,6 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: 466 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 25,5 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. Energía: 568 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 32,2 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
				Pan integral
Macarrones con tomate	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 572 kcal . Lipidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 28,1 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: 768 kcal . Lipidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 68,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 38,2 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: 958 kcal . Lipidos: 44,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g . Hidratos de carbono: 82,3 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 49,1 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
				Pan integral
Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con queso	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 462 kcal . Lipidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 21,0 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: 646 kcal . Lipidos: 31,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 53,9 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,0 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: 824 kcal . Lipidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 65,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 40,0 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PESCADO AZUL, PIEL FRUTA



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Acelgas al estilo casero 	Crema de verduras (*)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Paella de pollo 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 533 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 31,1 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza	Caldo gallego 	Coliflor ajoarriero 	
Contramuslo de pollo a la plancha Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

Energía: 405 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 37,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 0,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas 
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) Zanahorias salteadas 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno con zanahoria salteada 	Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 549 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 31,1 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga y tomate 	Brócoli al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Crema de verduras (*)	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 
Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha Zanahorias salteadas
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 494 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 31,2 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.

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.

COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 438 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,5 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. Energía: 588 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 30,3 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. Energía: 731 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 38,0 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
			Pan integral	
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímient)	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Tortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 326 kcal . Lípidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 17,9 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: 446 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 24,4 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. Energía: 536 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 30,1 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
				Pan integral
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al Horno con zanahoria salteada	Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 571 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 32,9 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. Energía: 743 kcal . Lípidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 67,1 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 42,8 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: 928 kcal . Lípidos: 39,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 82,0 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 54,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
				Pan integral
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate y atun	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 432 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,3 g . Sal: 1,3 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. Energía: 570 kcal . Lípidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 30,1 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: 716 kcal . Lípidos: 30,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 65,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 37,7 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.				
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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Acelgas al estilo casero 	Crema de calabacín     	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Paella de pollo 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Boquerón a la plancha con champiñón salteado    	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 543 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 23,1 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza	Caldo gallego   	Coliflor ajoarriero 	
Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria    	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

Energía: 380 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 21,0 g . Sal: 0,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas   
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Merluza al Horno con zanahoria salteada   	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz    
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 520 kcal . Lípidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 27,1 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro  	Brócoli al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con queso  	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 
Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate    	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  	Boquerón a la plancha Zanahorias salteadas   
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 491 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 0,9 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.

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.

COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN GARBANZO NI LENTEJA



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Acelgas al estilo casero	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos con champiñón salteado	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 482 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 20,8 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: 447 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 27,8 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: 829 kcal . Lípidos: 39,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 76,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 36,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
			Pan integral	
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímienta)	Crema de calabaza	Caldo gallego	Coliflor ajoarriero	
Tortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 297 kcal . Lípidos: 9,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 32,6 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 15,9 g . Sal: 0,9 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. Energía: 409 kcal . Lípidos: 14,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 21,9 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. Energía: 491 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 26,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
				Pan integral
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Filete de magro de cerdo a la plancha Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al Horno con zanahoria salteada	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 509 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 31,8 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. Energía: 670 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 61,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 42,0 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: 820 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 72,6 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 53,4 g . Sal: 3,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
				Pan integral
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Brócoli al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con queso	Espinacas al estilo casero (*)
Macarrones con tomate y atun	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos Zanahorias saltea
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 394 kcal . Lípidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 35,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 19,0 g . Sal: 1,1 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: 521 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 26,0 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: 656 kcal . Lípidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 32,6 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.				
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.

COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Paella de pollo 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 658 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 29,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza 	Caldo gallego 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Caldeiro con zanahoria salteada 	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 419 kcal . Lípidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos 	Sopa de cocido con fideos 	Crema de zanahoria 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno con zanahoria salteada 	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 693 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 41,1 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín con queso 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate y atún 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos Boquerones fritos Za
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 567 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 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.				
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.

COLEGIO SAN JOSE

NOVIEMBRE 2025 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEA

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
Paella de pollo 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 658 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 29,4 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de calabaza 	Caldo gallego 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Caldeiro con zanahoria salteada 	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 419 kcal . Lípidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cazuela de fideos 	Sopa de cocido con fideos 	Crema de zanahoria 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno con zanahoria salteada 	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 693 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 41,1 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín con queso 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate y atún 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos Boquerones fritos Za
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 567 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,5 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.				
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.