

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 568 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,6 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 593 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 28,3 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 502 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 28,2 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 619 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 20,8 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	no lectivo
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 439 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,6 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.				
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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 568 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,6 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 593 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 28,3 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 502 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 28,2 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 619 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 20,8 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	no lectivo
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 439 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,6 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.				
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.

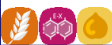
COLEGIO SAN JOSE

OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN GARBANZOS NI LENTEJAS



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, yorke)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 415 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 20,7 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: 605 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 29,8 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: 732 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 65,9 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 37,0 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Coliflor ajoarriero 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 434 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 19,7 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: 583 kcal. Lípidos: 28,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 49,6 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 27,0 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: 751 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 60,5 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 35,1 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos 	Espinacas al estilo casero 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 383 kcal. Lípidos: 14,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 21,6 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. Energía: 492 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 51,1 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 27,1 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: 620 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 62,2 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 35,0 g. Sal: 2,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 464 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 16,2 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: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 67,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 22,3 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: 844 kcal. Lípidos: 40,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 79,9 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 33,5 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	
Energía: 318 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 28,2 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 16,1 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. Energía: 411 kcal. Lípidos: 18,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 36,4 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 21,3 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: 525 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 27,3 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.				
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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz blanco hervido (*)
		Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
		Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
Energía: 586 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 36,1 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
Energía: 534 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 26,4 g . Sal: 0,6 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
Energía: 476 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 27,3 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria 
Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga y tomate 	Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Merluza al Horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
Energía: 585 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,7 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 27,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	no lectivo
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	
Energía: 407 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 22,3 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 445 kcal. Lípidos: 20,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 39,6 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 23,3 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: 668 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 55,2 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 35,5 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 819 kcal. Lípidos: 39,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 64,8 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 44,9 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga y tomate 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Huevo revuelto con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 446 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 39,2 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 18,7 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: 636 kcal. Lípidos: 22,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 51,6 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 27,9 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: 796 kcal. Lípidos: 42,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga y tomate 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 388 kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 38,7 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 16,5 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. Energía: 531 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 51,0 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 23,7 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: 667 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 29,9 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga y tomate 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Huevo revuelto Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 508 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 17,4 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: 711 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 64,4 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 26,3 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. Energía: 878 kcal. Lípidos: 46,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g. Hidratos de carbono: 76,8 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 3,5 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 339 kcal. Lípidos: 15,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 29,2 g. Azúcares: 10,6 g. Proteínas: 17,6 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: 460 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 36,8 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 25,5 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: 590 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 33,0 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.				
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

OCT 2025 C. SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 421 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 21,0 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: 613 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 30,0 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. Energía: 742 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 37,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)	Macarrones con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento)	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con champiñón salteado	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 397 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 20,5 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. Energía: 537 kcal. Lípidos: 22,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 28,1 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. Energía: 666 kcal. Lípidos: 27,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 62,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 35,1 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	Boquerón a la plancha con calabacín salteado	Jamoncitos de pollo asado en su jugo	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 403 kcal. Lípidos: 13,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 41,9 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 23,3 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: 518 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 29,2 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: 652 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 2,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate	Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias salteadas	Lomo de cerdo asado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 462 kcal. Lípidos: 20,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 15,4 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. Energía: 626 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 64,2 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 21,1 g. Sal: 2,4 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: 838 kcal. Lípidos: 42,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 76,7 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 32,2 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*)	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 328 kcal. Lípidos: 13,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 29,5 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 17,9 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: 415 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,3 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: 539 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 30,1 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.				
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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 556 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 47,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 29,3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 25,8 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 448 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 20,9 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 584 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 64,1 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 20,8 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Garbanzos al estilo casero 	no lectivo
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 410 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 22,9 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

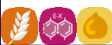
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 415 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 20,7 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: 605 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 29,8 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: 732 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 65,9 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 37,0 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 463 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 21,4 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. Energía: 619 kcal. Lípidos: 30,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,1 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. Energía: 795 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,8 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 411 kcal. Lípidos: 14,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 23,2 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. Energía: 528 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 29,0 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: 664 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 37,4 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 493 kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 17,9 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 664 kcal. Lípidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 24,2 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: 886 kcal. Lípidos: 41,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 83,3 g. Azúcares: 21,3 g. Proteínas: 36,2 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Garbanzos al estilo casero 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	
Energía: 343 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 30,7 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 17,8 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: 433 kcal. Lípidos: 18,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 38,6 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 23,2 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: 560 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 47,4 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 2,4 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado 
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 568 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,6 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 593 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 28,3 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 502 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 28,2 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria 
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 619 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 20,8 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	no lectivo
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 439 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,6 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.				
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

OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN MELOCOTON



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 421 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 21,0 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: 613 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 30,0 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. Energía: 742 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 37,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)	Macarrones con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento)	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con champiñón salteado	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 463 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 21,4 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. Energía: 619 kcal. Lípidos: 30,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,1 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. Energía: 795 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,8 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	Salmón al horno con calabacín salteado	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 411 kcal. Lípidos: 14,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 23,2 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. Energía: 528 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 29,0 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: 664 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 37,4 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias salteadas	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 477 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 15,8 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: 645 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 21,6 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. Energía: 861 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 77,5 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 3,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*)	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 347 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 30,9 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 18,1 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. Energía: 439 kcal. Lípidos: 19,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,6 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. Energía: 567 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 30,4 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.				
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

OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN MELON NI SANDIA

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con champiñón salteado
		Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 421 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 21,0 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: 613 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 30,0 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. Energía: 742 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 37,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 463 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 21,4 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. Energía: 619 kcal. Lípidos: 30,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,1 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. Energía: 795 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,8 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Salmón al horno con calabacín salteado 	Jamonicos de pollo asado en su jugo con patata asada 	Arroz con magra de cerdo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 411 kcal. Lípidos: 14,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 23,2 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. Energía: 528 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 29,0 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: 664 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 37,4 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Arroz con tomate frito 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Crema de judía verde y zanahoria
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la crema 	Caballa al horno Zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo asado con patata asada
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Energía: 477 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 15,8 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: 645 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 21,6 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. Energía: 861 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 77,5 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de zanahoria y patata 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	
Energía: 347 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 30,9 g. Azúcares: 10,8 g. Proteínas: 18,1 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. Energía: 439 kcal. Lípidos: 19,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 23,6 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. Energía: 567 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 30,4 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.				
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.