

COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN NUEZ



SERAL	001 20	20 0. OAN 1000E OF	MINOLE	- file Conze
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas jardinera con zanahoria	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo,
		y cebolla	pimiento)	guisante, york)
		Markura al harna can aia v		
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
		y tomate	<u></u>	A contains an earliest of the contains and the contains a
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 568 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g .	Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,6 g . Sal:	1,5 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/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIEDNES 10
Ensalada de lechuga, tomate,	Alubias blancas con verduras	MIERCOLES 8	Cocido de garbanzos con	VIERNES 10
maíz y atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
ÖÖ				
Paella de pollo y verduras	Abadejo a la plancha con	Tortilla francesa con champiñón	Boquerón frito con ensalada de	Contramuslo de pollo asado
uisantes,judia verde,pimiento)	ensalada de lechuga y zanahoria	salteado	lechuga y maíz	su jugo con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 593 kcal . Lipidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g .	Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 28,3 g . Sal:	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	allimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
11111770 40				
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17 Potaje de alubias con verdura
Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate
			7 65	patata)
Tortilla de calabacín con	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su		Merluza al horno con ajo y
ensalada de lechuga y tomate	salteado	jugo con patata asada	Arroz con magra de cerdo	perejil con ensalada de lechu v tomate (*)
) Ç		Ö		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 502 kcal . Lipidos: 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/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Ensalada de lechuga, tomate,	Cocido de garbanzos con	Crema de judía verde y
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	maíz, zanahoria, cebolla y atún	espinaca	zanahoria
ortilla de patata con lechuga y	Colas de rape rebozadas con	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias	Lomo de cerdo asado con pat
tomate	ensalada de lechuga y zanahoria		salteadas	asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 619 kcal . Lipidos: 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	MADTES 29	MIEDCOLES 20	ILIEVES 20	VIEDNES 21
LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz,	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
zanahoria rallada, aceitunas	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	no lectivo
verdes y huevo duro			3 60 6	
Paella de magro con pimiento.	Pollo al ajillo con ensalada de	Abadejo en salsa de tomate con	Boquerones fritos a la andaluza	
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	
			con ensalada de lechuga y maíz	
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Fruta fresca	lechuga y tomate		con ensalada de lechuga y maíz	
guisante y tomate	lechuga y tomate	zanahoria salteada	con ensalada de lechuga y maíz	
guisante y tomate Fruta fresca	lechuga y tomate	zanahoria salteada Fruta fresca	con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,
guisante y tomate Fruta fresca	lechuga y tomate	zanahoria salteada Fruta fresca	con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS



SERAL	001 2020 0.	CAN SOCE OIN I THE	3100 0E000	- file Conze
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas jardinera con zanahoria	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo,
		y cebolla	pimiento)	guisante, york)
		Merluza al horno con ajo y		
		perejil con ensalada de lechuga	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
		v tomate		*
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 568 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g .	Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 28,6 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
ő				
Paella de pollo y verduras uisantes,judia 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 e su jugo con patata cocida
		(A) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B		50
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Fluid Hesca	Fluta llesca	Fluta liesca	Fluta liesca	Fiuld liesca
ergia: 593 kcal . Lipidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g .	Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 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/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Cocido de garbanzos con		Ensalada de lechuga, tomate,	Potaje de alubias con verdura
Cazuela de fideos	verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	maíz, zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate patata)
Tortilla de calabacín con	Salmón al horno con calabacín salteado	Jamoncitos de pollo asado en su	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechu
ensalada de lechuga y tomate	Saiteado	jugo con patata asada		v tomate (*)
		(QQ)		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 502 kcal . Lipidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g .	Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteinas: 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/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Ensalada de lechuga, tomate,	Cocido de garbanzos con	Crema de judía verde y
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	maíz, zanahoria, cebolla y atún	espinaca	zanahoria
ortilla de patata con lechuga y	Colas de rape rebozadas con	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias	Lomo de cerdo asado con pat
tomate	ensalada de lechuga y zanahoria		salteadas	asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 619 kcal . Lipidos: 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/dia.
				VIERNES 31
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIELUITES
Ensalada de lechuga, maíz,	MARTES 28 Crema de zanahoria y patata	MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro		Alubias blancas estofadas con	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento,	Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Boquerones fritos a la andaluza	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento,	Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Fruta fresca	Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada Fruta fresca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Poquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Truta fresca	no lectivo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Fruta fresca	Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada Fruta fresca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Poquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Truta fresca	no lectivo



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN GARBANZOS NI LENTEJAS



LUNES 29 Inergia: 415 kall. Lipidos: 17.2 g., Áctidos Granos Saturados: Inergia: 405 kall. Lipidos: 26.5 g., Áctidos Granos Saturados: Inergia: 732 kall. Lipidos: 32.5 g., Áctidos Granos Saturados: LUNES 6	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				VILITIALO
				Pan integral
		Al., biss blasses at settle seeses (*)	Patatas guisadas con verduras	Arroz tres delicias (huevo, guisante
		Alubias blancas al estilo casero (*)	(zanahoria, calabacín, cebolla,	york)
			69	09060
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñór salteado
			0	@
			Fruta fresca	Fruta fresca
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	,3 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,5 g . Proteinas: 20,7 g	; Sal: 1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	.8 g . Hidratos de carbono: 56,2 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 29,8 g ,6 g . Hidratos de carbono: 65,9 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 37,0 g	. Sal: 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
nsalada de lechuga, tomate, mai	z y Alubias blancas con verduras			
atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	Coliflor ajoarriero	Crema de calabaza
<u></u>		000	66	'
Paella de pollo y verduras (guisantes, judia verde, pimiento	Abadejo a la plancha con ensalada) lechuga y zanahoria	de Tortilla francesa con champiñón salteado	Boquerón frito con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida
(gaisantes,jadia verde,pimiento		O (S)	S S	ago con patata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Fluid Hesca	Fiuld flesca	Fiuld liesCd	Fluta liesca	Fruid Hesca
ergia: 434 kcal . Lipidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados:	,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	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,
ergia: 583 kcal . Lipidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5 ergia: 751 kcal . Lipidos: 38,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7	6 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 27,0 g ,4 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 20,0 g . Proteinas: 35,1 g	s. Sal: 1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la s. Sal: 1,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la s. Sal: 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
			Encalada da lachura tamata maiz	Potaio do alubias con vorduras
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 patat
	8			6
ortilla de calabacín con ensalada		Jamoncitos de pollo asado en su jugo	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil co
lechuga y tomate	salteado	con patata asada		ensalada de lechuga y tomate (*)
			F. 1. (
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 383 kcal . Lipidos: 14,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1	,6 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 13,8 g . Proteinas: 21,6 g	; Sal: 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre ir	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
ergia: 492 kcal . Lipidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3 ergia: 620 kcal . Lipidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4	4 g . Hidratos de carbono: 51,1 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 27,1 g ,4 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 35,0 g	s. Sal: 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la s. Sal: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la s. Sal: 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
		Ensalada de lechuga, tomate, maíz,		
	Alubias blancas al estilo casero (zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con verduras	Crema de judía verde y zanahoria
Arroz con tomate frito	/ labias blancas al collio casoro (66	
Arroz con tomate frito				
Tortilla de patata con lechuga y	Colas de rape rebozadas con	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias	Lomo de cerdo asado con patata
Tortilla de patata con lechuga y tomate	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas	
Tortilla de patata con lechuga y tomate	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas	Lomo de cerdo asado con patata asada
Tortilla de patata con lechuga y tomate	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas	Lomo de cerdo asado con patata
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas Fruta fresca	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas Fruta fresca	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta 464 kcal, Lipido: 19,4 g. Actdos Grasos Saturados: 6 regia: 646 kcal, Lipido: 29,2 g. Actdos Grasos Saturados: 6 regia: 646 kcal, Lipido: 40,2 g. Actdos Grasos Saturados: 6	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 7 a. Hidrate de carbono: 51,8 g. Azúcares: 14,1 g. Proteinas: 16,2 g. 9 g. Hidrates de carbono: 67,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteinas: 22,3 g. 9 g. Hidrates de carbono: 79,9 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 23,5 g.	A Macarrones a la crema Fruta fresca Fruta fresca 1, Sal: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	Salteadas Fruta fresca Fruta fresca a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año en los Centros Educativos 2010 para un niño en los Centros Educativos 2010 para en los Centros Educativos 2010 para	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	salteadas Fruta fresca	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca son recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta f. 4.6 kcal Lipidos: 19.4 g Actido Grasos Saturados: 6 rigils: 646 kcal Lipidos: 29.2 g Actido Grasos Saturados: 6 rigils: 646 kcal Lipidos: 40.2 g Actido Grasos Saturados: 6 rigils: 644 kcal Lipidos: 40.2 g Actido Grasos Saturados: 6	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 7 a. Hidrate de carbono: 51,8 g. Azúcares: 14,1 g. Proteinas: 16,2 g. 9 g. Hidrates de carbono: 67,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteinas: 22,3 g. 9 g. Hidrates de carbono: 79,9 g. Azúcares: 21,6 g. Proteinas: 23,5 g.	A Macarrones a la crema Fruta fresca Fruta fresca 1, Sal: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	Salteadas Fruta fresca Fruta fresca a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año en los Centros Educativos 2010 para un niño en los Centros Educativos 2010 para en los Centros Educativos 2010 para	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia,
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fries 46 kcal , Lipido: 19,4 g , Acidos Grasos Saturado: 6 rigis: 64 kcal , Lipido: 29,2 g , Acidos Grasos Saturado: 6 rigis: 64 kcal , Lipido: 40,2 g , Acidos Grasos Saturado: 5 LUNES 27	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 7 g. Hidrato de carbono: 51,8 g. Asticares: 16,1 g. Proteinas: 16,2 g. 9 g. Hidrato de carbono: 67/2 g. Asticares: 19,9 g. Proteinas: 23,3 g. MARTES 28	Macarrones a la crema Fruta fresca Fruta fresca 1. Sal: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 29	Salteadas Fruta fresca Fruta fresca a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año en los Centros Educativos 2010 para un niño en los Centros Educativos 2010 para en los Centros Educativos 2010 para	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Salada de lechuga, maíz, zanah allada, aceitunas verdes y huev	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 7 g . Hidrato de carbono: 51,8 g . Azvicares: 14,1 g . Proteínas: 16,2 g . g . s . Hidrato de carbono: 79,7 g . Advicares: 17,9 g . Proteínas: 23,3 g . MARTES 28	A Macarrones a la crema Fruta fresca Fruta fresca 1, Sal: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . Sal: 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la .	Salteadas Fruta fresca Fruta fresca a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a limentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año en los Centros Educativos 2010 para un niño en los Centros Educativos 2010 para en los Centros Educativos 2010 para	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fru	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 7 g . Hidrato de carbono: 51,8 g . Azvicares: 14,1 g . Proteínas: 16,2 g . g . s . Hidrato de carbono: 79,7 g . Advicares: 17,9 g . Proteínas: 23,3 g . MARTES 28	Alubias blancas estofadas con	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 30	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca son recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 salada de lechuga, maíz, zanah allada, aceitunas verdes y huev durn	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Autorie: 14,1 g . Proteinas: 16,2 g . 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20,	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifro de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifro de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifro de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifro de 9-13 año JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta (36 kcal , Lipidot: 19.4 g , Actido Grasos Saturadox: 6 regis: 636 kcal , Lipidot: 29.2 g , Actido Grasos Saturadox: 6 regis: 644 kcal , Lipidot: 40.2 g , Actido Grasos Saturadox: 5 LUNES 27 Saladad de lechuga, maíz, zanah fallada, aceitunas verdes y huev durro	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Autocares: 16,1 g., Autocares: 19,9 g., Proteinas: 16,2 g., 9 g., 9 g., 9 g., Proteinas: 22,3 g., 9 g., Proteinas: 23,5 g. MARTES 28 Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*)	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca son recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Frega: 464 kcal. Lipidox: 19.4 g. Actdox Grason Saturadox: 6 kcal. Lipidox: 29.2 g. Actdox Grason Saturadox: 6 kcal. Lipidox: 40.2 g. Actdox Grason Saturadox: 6 k	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Azicares: 14,5 g. Proteinas: 16,2 g. Azicares: 19,9 g. Proteinas: 22,3 g. Hidratos de carbono: 67,2 g. Azicares: 21,6 g. Proteinas: 23,3 g. MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuy tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas estofadas con zanahoria salteada Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	salteadas Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*)	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca son recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 salada de lechuga, maíz, zanahrallada, aceitunas verdes y huev durn	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Autorie: 14,1 g . Proteinas: 16,2 g . 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20,	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un nifio de 9-13 año JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*)	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca son recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. con recomendaciones de 2.779 Kcal/dia. VIERNES 31
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Saturados: 618 kcal . Lipidos: 29,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 20,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 40,2 g . Acidos Grasos Saturados: 618 kcal . Lipidos: 618	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Accares: 14,1 s. Proteinas: 16,2 g. Accares: 19,9 g. Proteinas: 22,3 g. 9 g. Hidratos de carbono: 67,2 g. Accares: 21,6 g. Proteinas: 23,3 g. MARTES 28 Oria Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechu y tomate Fruta fresca	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas ada tomate con zanahoria salteada Fruta fresca	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 30 JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca Fruta fresca s con recomendaciones de 2,779 Kcalidia, con recomendaciones de 2,779 Kcalidia, con recomendaciones de 2,79 Kcalidia,
Fruta fresca Frega: 658 kcal . Lipidos: 19,4 g . Actdos Grasos Saturados: 6 kcal . Lipidos: 20,2 g . Actdos Grasos Saturados: 9 kcal . Lipidos: 40,2 g . Actdos Grasos Saturados: 40,2 kcal . Lipidos: 40,2 kcal . Lipidos: 40,2 kcal . Lipidos: 40,2 kcal . Lipidos: 40,2 kc	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Accares: 14,1 s. Proteinas: 16,2 g. Accares: 19,9 g. Proteinas: 22,3 g. 9 g. Hidratos de carbono: 67,2 g. Accares: 21,6 g. Proteinas: 23,3 g. MARTES 28 Oria Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechu y tomate Fruta fresca	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Alubias blancas estofadas con zanahoria salteada Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	salteadas Fruta fresca Fruta fresca a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año JUEVES 30 JUEVES 30 Patatas guisadas con verduras Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	Lomo de cerdo asado con patata asada Fruta fresca scon recomendaciones de 2,779 Kcal/dia, con recomendaciones de 2,779 Kcal/dia, con recomendaciones de 2,797 Kcal/dia, con recomendaciones de 2,797 Kcal/dia, con recome



COLEGIO SAN JOSE

T 2025 C. SAN JOSÉ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PESCADO AZUL, PIE

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Arroz blanco hervido (*)
		3 (a)	Ö	
		Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
				Ö
		Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
ergia: 586 kcal . Lipidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . F	lidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 16,6 g . Proteinas: 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/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras uisantes,judia 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 e su jugo con patata cocida
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
rgia: 534 kcal . Lipidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . F	lidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 17,9 g . Proteinas: 26,4 g . Sal:	0,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	allimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
carrones (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 verdura (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Pechuga de pollo a la plancha	Deceles al barres can calabasín	lamanaitas da nalla sanda an au		Madura al barra ana arabad
con ensalada de lechuga y tomate	salteado	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patata asada	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ensalad de lechuga y tomate (*)
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
rgia: 476 kcal . Lipidos: 17,7 g . Acidos Grasos Saturados: 3,4 g . F	MARTES 21	1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito		Casalada da lashura tamata	Cocido de garbanzos con	Crema de judía verde y
Arroz con tomate into	Lentejas con zanahoria y cebolla	maíz, zanahoria, cebolla y atún	espinaca	zanahoria
Filete de magro de cerdo a la	Pane al horno con encalada de	Macarrones (sin gluten ni huevo)	Merluza al Horno Zanahorias	Lomo de cerdo asado con pata
olancha con lechuga y tomate	lechuga y zanahoria	con tomate	salteadas	asada
Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada	Fruta fresca pelada
rgia: 585 kcal . Lipidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . F	lidratos de carbono: 59,7 g . Azúcares: 17,5 g . Proteinas: 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/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
nsalada de lechuga y tomate	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con	Lentejas con zanahoria, patata y	no lectivo
nsalada de lechuga y tomate	Crema de zananona y patata	zanahoria y cebolla	cebolla	no iectivo
aella 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	
rgia: 407 kcal . Lipidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . H	lidratos 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.



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN PESCADO



SERAL				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		L. drie de	Patatas guisadas con verduras	A control of the cont
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	(zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			nimiento)	
		Contramusio de pollo a la plancha con	Tartilla francesa Zanahariaa saltaadas	Magro con tomate con champiñón
		ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	salteado
		※	<u>()</u>	60
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 445 kcal . Lipidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g .	l Hidratos de carbono: 39,6 g . Azúcares: 12,2 g . Proteinas: 23,3 g . Sal: Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 18,2 g . Proteinas: 35,5 g . Sal: . Hidratos de carbono: 64,8 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 44,9 g . Sa	1,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	I alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
	Alubias blancas con verduras		Cocido de garbanzos con verduras	
Ensalada de lechuga y tomate	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
60		000		
Paella de pollo y verduras	Huevo revuelto con ensalada de	Tortilla francesa con champiñón	Cinta de lomo de cerdo al horno con	Contramuslo de pollo asado en su
(guisantes,judia verde,pimiento)	lechuga y zanahoria	salteado	ensalada de lechuga y maíz	jugo con patata cocida
	<u>()</u> (Ø)	○	60	60
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 446 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Energia: 636 kcal . Lípidos: 32,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7 9 ø	Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 13,4 g . Proteinas: 18,7 g . Sal: Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 27,9 g . Sal:	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
	Hidratos de Carbono: 51,2 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: Hidratos de Carbono: 62,5 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 34,6 g. Sal Hidratos de Carbono: 62,5 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 34,6 g. Sal			os con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 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)
	(65p.1.1354, 6526.14)		80	(Zananona, Gozona, tomato y patata)
Tortilla de calabacín con ensalada de	Contramusio de pollo a la plancha con	Jamoncitos de pollo asado en su jugo	A	Huevo revuelto con ensalada de
lechuga y tomate	calabacín salteado	con patata asada	Arroz con magra de cerdo	lechuga y tomate (*)
<u><a>○</u>		∞		<u>(</u>
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 388 kcal . Lipidos: 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	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Energia: 667 kcal . Lipidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g .	Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: Hidratos de carbono: 61,7 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 29,9 g . Sal:		alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 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
		8		₽∩ @⊚
Tortilla de patata con lechuga y	Pechuga de pollo a la plancha con		11	Lomo de cerdo asado con patata
tomate	ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones a la crema	Huevo revuelto Zanahorias salteadas	asada .
<u>~</u>	⊗	90		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 508 kcal . Lipidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g .	Hidratos de carbono: 50,1 g . Azúcares: 13,8 g . Proteinas: 17,4 g . Sal: Hidratos de carbono: 64,4 g . Azúcares: 19,4 g . Proteinas: 26,3 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	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
Energia: 711 kcal . Lipidos: 36,6 g . Acidos Grasos Saturados: 8,7 g . Energia: 878 kcal . Lipidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g	Hidratos de carbono: 64,4 g . Azúcares: 19,4 g . Proteinas: 26,3 g . Sal: . Hidratos de carbono: 76,8 g . Azúcares: 21,1 g . Proteinas: 32,4 g . Sa	z, / g valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 3,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre l	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
Facalada da la trata da da Como de Com				
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con	Lentejas con zanahoria, patata y	
duro		zanahoria y cebolla	cebolla	
Paella de magro con pimiento,	Pollo al ajillo con encalado do lochico	Tortilla francesa con zonahoria		
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 (*)	
<u> </u>	8	<u>(</u>	60	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
i Tula nesca	i-iula ilesca	i-tula iresca	i Tula II esca	
Fnerria: 330 kgal. Linidor: 45.2 a. Acidor Constitution	Hidratos de carbono: 20 3 a Amicarcos 40 6 a Postalizado 47	1.6 g . Valoración calculada cogún Documento de Consensión	alimentación en los Centros Educativos 2010	con recomendaciones de 2.270 Vestidia
Energia: 460 kcal . Lipidos: 21,5 g . Acidos Grasos Saturados: 4,7 g . Energia: 460 kcal . Lipidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Energia: 590 kcal . Lipidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g .	Hidratos de carbono: 29,2 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 17,6 g . Sal: Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 33,0 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia,
En todos los monús s	e incluye agua y pan.	S		
En todos tos menas s	c metaye agua y pan.	7		



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALMON



Paella de pollo y verduras (quisantes judia verde, primiento) Paella de pollo y verduras (quisantes judia verde, primiento) Fruta fresca Fr	SERAL				
Londops partners can accessful to control of the co	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Londops partners can accessful to control of the co					Pan integral
Lunes 6 MARTES 7 MIERCOLES 8 JUEVES 9 Fruits freeze Fruits fr					
Metizar al horor com lay perejit on fertila frances Anahorias coloradas (anahorias coloradas perejitar) (anahorias coloradas colorad			Lenteias jardinera con zanahoria v	Patatas guisadas con verduras	
Meliza de Inchuga, turnace, mulzy Partido Percus Finus freeza Finus f					
Fruita fresca Fruita			3 6	(i)	
Fruita fresca LUNES 6 MARTES 7 MIERCOLES 8 JUEVES 9 Por integral Control in practice and exclusive production (patienties, patient particular fresca) Por integral Por integral Control in practice and patients on excellable and include particular particular fresca Fruita fresca Fr				 Tortilla francesa Zanahorias salteadas	
Fruta fresca Fr					saiteado
LUNES 6 MARTES 7 MIERCOLES 8 JUEVES 9 VIERNES 10 Para integral Aladies blancas con vendruss (ectobal, sanathoria) caliblacian) Poella de pelda y cerdicina (pusicarines, judia vendrus) (ectobal, sanathoria) caliblacian) Poella de pelda y cerdicina (pusicarines, judia vendrus) (pusicarines, judia ve					
LUNES 6 MARTES 7 Milercoles 8 JUEVES 9 Part integral Condid de garbances con venduras (odolog, amaion, cataborn) Fulta freeda Fruta freeda Fruta freeda Fruta freeda Condid de garbances con venduras (odolog, amaion, cataborn) Fruta freeda Frut			Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 6 MARTES 7 Milercoles 8 JUEVES 9 Part integral Condid de garbances con venduras (odolog, amaion, cataborn) Fulta freeda Fruta freeda Fruta freeda Fruta freeda Condid de garbances con venduras (odolog, amaion, cataborn) Fruta freeda Frut					
LUNES 6 MARTES 7 MIERCOLES 8 JUEVES 9 VIERNES 10 Poin integral Cocido de garbannos con venturas (espinace, cribolla) Paralla de lechuga, torrate, male y altin Abaldigo a la plancha con venturas (espinace, cribolla) Paralla de policy venturas (guisantes, judia vence, principio) Robusta de lechuga y zariatrolo Robusta de lechuga y zariatrolo Salleado Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 17 VIERNES 17 VIERNES 17 Pon integral Pon integra	Energia: 421 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Energia: 613 kcal . Lipidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Energia: 742 kcal . Lipidos: 33 6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g .	Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,0 g . Sal: Hidratos de carbono: 56,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 30,0 g . Sal: Hidratos de carbono: 66 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 37,4 g . Sal:	1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.729 Kcal/día.
Paelia de pada y venduras (calcidia, zamañoria, collabación) Protei fresca Protei fres					
Arroz con tomate firlo Arrizes 2 Martes 2 Martes 2 Martes 2 Martes 2 Martes 2 Miercoles 2 Fruta fresca Fr	LUNES 6	MARTES /	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES IU
Authors bilancias con verdurans (episnaca, colored) Paella de pollo y verdurans (episnaca, cabolia) Paella de pollo y verdurans (guisantes juida verde primento) Paella de pollo y verdurans (guisantes juida verde primento) Pruta fresca Fruta fresca					Pan integral
asim (cabella zarabacia calabacia) Paela de pollo y verduras (guisrines), judia verdu primento) (guisrines), judia verdu primento (
Paells de pollo y vendranse (pulsamenta can despota de la plancha con eresalada de lochuga y mate plujo sendra can despota de la plancha con eresalada de lochuga y mate plujo sendra can despota de la plancha con eresalada de lochuga y mate plujo sendra con eresalada de lochuga y mate plujo sendra con eresalada de lochuga y mate (responsa con control de la plancha con eresalada de lochuga y tomate lochuga y toma	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y	Alubias blancas con verduras	Magarranas con tomato	Cocido de garbanzos con verduras	Cromo do colobaza
Pollut de pollo y verdurus (quisaries juida verde primetri) Pruta fresca Fruta fresca Cazuela de fideos Fruta fresca		(cebolla,zanahoria,calabacin)		(espinaca, cebolla)	Crema de Calabaza
Fruta fresca Fr					
Fruta fresca Fr					
Fruta fresca Fr	(galoantoo,jaala vorao,piiillonto)				nage nage
LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 17 Pan integral Cazuela de fideos (cepinaça, cubolla) Gepinaça, cubolla Jamoncitos de pollo asado en su jugo Journal de calabacir Journal fresca Fruta	F. to force				F. 1. (
LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 17 Pan integral Cazuella de fidaces Cocido de garbanzos con verduras (espiraco, cebolla) Salteado Cocido de garbanzos con verduras (espiraco, cebolla) Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lunies 20 MARTES 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Jueves 25 Lunies 31 Arroz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor Cerma de garbanzos con cepinaco Cocido de garbanzos con ce	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 17 Pan integral Cazuella de fidaces Cocido de garbanzos con verduras (espiraco, cebolla) Salteado Cocido de garbanzos con verduras (espiraco, cebolla) Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor rensaldad de lechuga y tomate Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lunies 20 MARTES 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Jueves 25 Lunies 31 Arroz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria y cebolla Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con tomate frito Lertiejas con zanahoria Jamonocitos de pollo asado en su jupo Arraz con magra de cerdo Mefuzza al horno con ajo y perejil cor Cerma de garbanzos con cepinaco Cocido de garbanzos con ce					
Cazuela de fideos Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Corema de calabaza Crema de calabaza Ensalada de lechuga, tornate, moiz, zanahoria, cebolla, y atún Arroz con magra de cerdo Merizza al homo con ajo y perajil corenadad de lechuga, tornate y postes selecido Martes 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Para integral Para integral Para fresca Fruta fresca	Energia: 397 kcal . Lípidos: 15,8 g . Acidos Grasos Saturados: 3,3 g . Energia: 537 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Energia: 666 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g .	Hldratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 20,5 g . Sal: Hldratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 28,1 g . Sal: Hldratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 35,1 g . Sal:	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Cazuela de fideos Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Corema de calabaza Crema de calabaza Ensalada de lechuga, tornate, moiz, zanahoria, cebolla, y atún Arroz con magra de cerdo Merizza al homo con ajo y perajil corenadad de lechuga, tornate y postes selecido Martes 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Para integral Para integral Para fresca Fruta fresca	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	ILIEVES 16	VIEDNES 17
Cazuela de fideos Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Crema de calabaza Crema de calabaza Crema de calabaza Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Salteado Arroz con magra de cerdo Mentuza al horno con ajo y perejil cor ensalada de lechuga y tomate (*) Fruta fresca	LUNES 13	WARTES 14	WIERCOLES 13	30EVES 10	VIERNES 17
Cazuela de fideos (espinaca, cabolla) Crema de calabaza Arroz con magra de cerdo Mentura al homo con ajo y perejit corensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Cocido de garbanzos con espinaca Crema de judia verde y zanahoría Caballa al homo					Pan integral
(espinaca, cebolla) (espinaca					00000
Capital control Capital co	Cazuela de fideos		Crema de calabaza		
Arroz con magra de cerdo saleado de lechuga y tomate Fruta fresca Frut		(espinaca, cebolla)	Croma de Galabaza		(zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Echuga y tomate Fruta fresca					Madama al la coma accasión o constilla con
Fruta fresca Fr			Jamoncitos de pollo asado en su jugo	Arroz con magra de cerdo	
Fruta fresca Fruta	↑		⊗		``
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca F	Eruta freca		Eruta fraeca	Eruta freeca	
LUNES 20 MARTES 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Lentejas con zanahoria y cebolla Zanahoria, cebolla y attin Cocido de garbanzos con espinaca Crema de judia verde y zanahoria Salteadas Fruta fresca	Fluta llesca	Fiula liesca	Fiuld liesca	Fidia liesca	Fruia liesca
LUNES 20 MARTES 21 MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Pan integral Lentejas con zanahoria y cebolla Zanahoria, cebolla y attin Cocido de garbanzos con espinaca Crema de judia verde y zanahoria Salteadas Fruta fresca	Fnorma 403 kral Linkhos 13.9 m Árkhos Grasos Saturados 2.7 m	Hidratos de carbono: 41 9 g. Azúcares: 14 1 g. Proteínas: 23 3 g. Sal-	1 3 a . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 naza un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2 279 Kral/dia
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Rape a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Tortilla de patata con lechuga y tomate Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta	Energia: 518 kcal . Lipidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Energia: 518 kcal . Lipidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Energia: 652 kcal . Lipidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g .	Hidratos de Carbono: 91,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteinas: 29,2 g . Sal: Hidratos de carbono: 64,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteinas: 29,2 g . Sal: Hidratos de carbono: 66,6 g . Azúcares: 21,4 g . Proteinas: 37,6 g . Sal:	1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Rape a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Tortilla de patata con lechuga y tomate Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Zanahoria, cebolla y atún Rape a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fr	20112020	WATES ET	WIE11332E3 EE	00272020	
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Zanahoria, cebolla y attin Macarrones a la crema Caballa al homo Zanahorias Lomo de cerdo asado Lomo de cerdo asado Truta fresca Fruta fresca					Pan integral
Tortilla de patata con lechuga y tomate Rape a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Frut					
Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fru	Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla		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 Fruta fresca Frut				<u></u>	
Fruta fresca Fr	Tortilla de patata con lechuga v			Cahalla al horno Zanahorias	
Fruta fresca Fr			Macarrones a la crema		Lomo de cerdo asado
Paella de magro con primiento, guisante y tomate Paella de magro con primiento, guisante y tomate Pruta fresca Fruta fresca	○		90		
Paella de magro con primiento, guisante y tomate Paella de magro con primiento, guisante y tomate Pruta fresca Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 27 MARTES 28 MIERCOLES 29 JUEVES 30 VIERNES 31 no lectivo Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla aluminatoria y cebolla Jueves and a patata y cebolla Ju	. 14.4 110004	. Tutta ii ooda	. 1010 11 0000	. 1444 110004	. Tuta 11000a
LUNES 27 MARTES 28 MIERCOLES 29 JUEVES 30 VIERNES 31 no lectivo Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla aluminatoria y cebolla Jueves and a patata y cebolla Ju	Energia: 462 kcal . Lipidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4.9 g .	Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 13,6 g . Proteinas: 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	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
no lectivo Terma de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Abadejo en salsa de tomate con zanahoria a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga zanahoria salteada Fruta fresca	Energia: 626 kcal . Lipidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Energia: 838 kcal . Lipidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g	Hidratos de carbono: 64,2 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 21,1 g . Sal: Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 20,6 g . Proteinas: 32,2 g . Sa	2,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la l: 3,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia. os con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
no lectivo Terma de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Abadejo en salsa de tomate con zanahoria a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga zanahoria salteada Fruta fresca	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga zanahoria salteada Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) Truta fresca Fruta fresca					
rallada, aceitunas verdes y huevo durn Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Pruta fresca Pruta fresca Fruta fresca					no lectivo
rallada, aceitunas verdes y huevo durn Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Pruta fresca Pruta fresca Fruta fresca	noolodo do la chiira anni anni a				
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz (*) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz (*) Pruta fresca Fruta fresca	Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo	Crema de zanahoria y patata			
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 (*) What is a plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	duro		Zапанона у серона		
guisante y tomate y tomate zanahoria salteada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca		Pollo al aiillo con ensalada de lechuga	Abadeio en salsa de tomate con		
Fruta fresca Fruta					
hergia: 328 kcal. Lipidos: 13,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 29,5 g. Azcicares: 10,7 g. Proteinas: 17,9 g. Sai: 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, ergia: 415 kcal. Lipidos: 17,4 g. Acidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 23,3 g. Sai: 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, ergia: 539 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 30,1 g. Sai: 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, ergia: 539 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 30,1 g. Sai: 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, ergia: 415 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 27,3 g. Azcidos de carbono: 45,5 g. Azcidares: 14,8 g. Proteinas: 27,9 g. Sai: 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, ergia: 41,5 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, ergia: 41,5 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, ergia: 41,5 g Valoración calculada	<u>(a)</u>	%	⊘ \ 9		
hergia: 328 kcal. Lipidos: 13,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 29,5 g. Azcicares: 10,7 g. Proteinas: 17,9 g. Sai: 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, ergia: 415 kcal. Lipidos: 17,4 g. Acidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 23,3 g. Sai: 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, ergia: 539 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 30,1 g. Sai: 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, ergia: 539 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 30,1 g. Sai: 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, ergia: 415 kcal. Lipidos: 23,8 g. Acidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azcicares: 14,8 g. Proteinas: 27,3 g. Azcidos de carbono: 45,5 g. Azcidares: 14,8 g. Proteinas: 27,9 g. Sai: 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, ergia: 41,5 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, ergia: 41,5 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, ergia: 41,5 g Valoración calculada	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
ergia: 539 kcal , Lipidos: 23,8 g , Acidos Grasos Saturados: 5,1 g , Hidratos de carbono: 45,5 g , Azicares: 16,1 g , Proteinas: 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/dia,					
ergia: 539 kcal , Lipidos: 23,8 g , Acidos Grasos Saturados: 5,1 g , Hidratos de carbono: 45,5 g , Azicares: 16,1 g , Proteinas: 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/dia,	Energia: 328 kcal . Lipidos: 13,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g .	Hidratos de carbono: 29,5 g . Azúcares: 10,7 g . Proteinas: 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	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
En todos los menús se incluye agua y pan.	Energia: 415 kcal . Lipidos: 17,4 g . Acidos Grasos Saturados: 3,8 g . Energia: 539 kcal . Lipidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g .	Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteinas: 23,3 g . Sal: Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,1 g . Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,
	En todos los menús s	e incluye agua y pan.	**		
		, , , ,			



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ CELIACO



LUNES 29				
	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Alubias blancas al estilo casero	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo,
		(*)	pimiento)	guisante, york)
			(4)	
		Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón salteado
		de lechique y torriate	Salleadas	Champinon salteado
				(1 2)
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
iergia: 556 kcal . Lipidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . f	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.
	MARTEO 7	MIEDOOLEO O		VIEDNEO 40
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
Paella de pollo y verduras	Abadejo a la plancha con	Tortilla francesa con champiñón	Boquerón a la plancha con	Contramusio de pollo asado e
	ensalada de lechuga y zanahoria		ensalada de lechuga y maíz	su jugo con patata cocida
		(A)		
For the former	Fruits for a se	Fruits for a se	For the former	Forte for a c
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
ergia: 492 kcal . Lipidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . F	Hidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteinas: 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	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
acarrones (sin gluten ni huevo)			Ensalada de lechuga, tomate,	Potaje de alubias con verdura
con tomate	verduras (espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	maíz, zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate y patata)
Tortilla de calabacín con	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ensalad
ensalada de lechuga y tomate	salteado	jugo con patata asada	Arroz con magra de cerdo	de lechuga y tomate (*)
		ф <u></u>		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
		i i dia ii oood	i iuta ilesca	i iula liesca
		1144110004	Truta nesca	i iuta iresca
ergia: 448 kcal . Lipidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . F	Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 17,4 g . Proteinas: 20,9 g . Sal:	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la		
		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/dia.
nergia: 448 kcal , Lipidos: 17,5 g , Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g , F	Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: MARTES 21			
	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la: MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate,	allmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años JUEVES 23 Cocido de garbanzos con	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y
LUNES 20	MARTES 21	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la . MIERCOLES 22	allmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia. VIERNES 24
LUNES 20 Arroz con tomate frito	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*)	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca	viennes de 2.279 Kcal/dia. Viennes 24 Crema de judía verde y zanahoria
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo)	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Discolar de cerdo asado con pata
LUNES 20 Arroz con tomate frito	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*)	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca	VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo)	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Discolar de cerdo asado con pata
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo)	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias	viennes de 2.279 Kcal/dia. Viennes 24 Crema de judía verde y zanahoria Como de cerdo asado con pata
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	vienes de 2.279 kcal/dia. Vienes 24 Crema de judía verde y zanahoria ≥ 100000000000000000000000000000000000
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Hidratos de carbono: 64,1 g. Azcicares: 18,4 g. Proteinas: 20,8 g. Sal:	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	vienes de 2.279 Kcal/dia. Vienes 24 Crema de judía verde y zanahoria ≥ 100000000000000000000000000000000000
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Hidratos de carbono: 64,1 g. Azcicares: 18,4 g. Proteinas: 20,8 g. Sal:	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz,	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas yerdes y huevo duro Paella de magro con pimiento,	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate consenso sobre la c	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero Boquerón a la plancha con	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*)	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas yerdes y huevo duro Paella de magro con pimiento,	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate consenso sobre la c	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero Boquerón a la plancha con	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas yerdes y huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Fruta fresca	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada Fruta fresca	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31 no lectivo
LUNES 20 Arroz con tomate frito Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas yerdes y huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Fruta fresca	MARTES 21 Alubias blancas al estilo casero (*) Rape al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca MARTES 28 Crema de zanahoria y patata Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	MIERCOLES 22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate Fruta fresca MIERCOLES 29 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	JUEVES 23 Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca JUEVES 30 Garbanzos al estilo casero Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (*) Fruta fresca	Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 24 Crema de judía verde y zanahoria Lomo de cerdo asado con pata asada Fruta fresca Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. VIERNES 31 no lectivo



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN LENTEJAS



SERAL	OC1 2023	C. SAN JUSE SIN I	LENTEJAS	- fife to to cons
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		Al., biss blasses at satile access (*)	Patatas guisadas con verduras	Arroz tres delicias (huevo, guisant
		Alubias blancas al estilo casero (*)	(zanahoria, calabacín, cebolla,	york)
		Madue al barra ana sia consultan	00	Manua and tamata and about in the
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñór salteado
			0	60
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 415 kcal . Lipidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . h rgia: 605 kcal . Lipidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . h rgia: 732 kcal . Lipidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . h	fidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,5 g . Proteinas: 20,7 g . Sal: fidratos de carbono: 56,2 g . Azúcares: 19,7 g . Proteinas: 29,8 g . Sal: fidratos de carbono: 65,9 g . Azúcares: 21,0 g . Proteinas: 37,0 g . Sal:	: 1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
nsalada de lechuga, tomate, maíz y	Alubias blancas con verduras		Cocido de garbanzos con verduras	
atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
<u> </u>		300		
Paella de pollo y verduras (guisantes, judia 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 si jugo con patata cocida
(galbarneo,jadia verae,pirilerito)			Notingery mail	jugo con putata cocida
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
i idia nesed	i iula nesea	i iulu iicoca	i iula nesea	i iulu iiosod
rgia: 463 kcal . Lipidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . i	Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 21,4 g . Sal:	0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	Potaje de alubias con verduras
	(espinaca, cebolla)	Ciellia de Calabaza	zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate y pata
rtilla de calabacín con ensalada de	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su jugo		Merluza al horno con ajo y perejil c
lechuga y tomate	salteado	con patata asada	Arroz con magra de cerdo	ensalada de lechuga y tomate (*
®	⊘S9	∞		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
rgia: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . ł rgia: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . ł rgia: 664 kcal . Lipidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . ł	lidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 23,2 g . Sal: lidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 29,0 g . Sal: lidratos de carbono: 66,5 g . Azúcares: 21,2 g . Proteinas: 37,4 g . Sal:	: 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
		Encolado do lochugo tomoto maíz		
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 zanahori
	(a)	<u>S</u>	(a)	₽0⊚
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
(Office)	Parallalada de lechtiga y zahlahoria	90	Salicadas	asaua
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Trata nood	Truta nooca	Trata iresea	Truta nooda	Trata nosca
rgia: 493 kcal . Lipidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . i	Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 17,9 g . Sal:	1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre l	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
salada de lechuga, maíz, zanahoria allada, aceitunas verdes y huevo	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con	Garbanzos al estilo casero	
duro	2.0a ao Eanariona y paidia	zanahoria y cebolla	<u> </u>	
Paella de magro con pimiento,	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga	Abadejo en salsa de tomate con	Boquerones fritos a la andaluza con	
guisante y tomate	y tomate	zanahoria salteada	ensalada de lechuga y maíz (*)	
	%	<u> </u>		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
rgia: 343 kcal . Lipidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . h rgia: 433 kcal . Lipidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . h rgia: 560 kcal . Lipidos: 25.5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . h	fidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 17,8 g . Sal: fidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,2 g . Sal: fidratos de carbono: 47,4 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 29 g g . Sal:	: 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,4 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año: alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia
			. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
En todos los menús se	z metuye agua y pan.	3		



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



LUNES 8 MARTES 7 Alubias blancas con verduras (espinaca, cabolia) Paella de policy verduras y attun Martes 14 Coado de garbanzors con verduras (espinaca, cabolia) Fruta fresca	SERAL				
Truta fresca Fruta fresca Fr	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1		VIERNES 3
Milercoles a la proper con programa de certura de control de proper con organis altendas de lectruga de control de contro				(zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo,
Fruta fresca Fruta fresca Fruta			y cebolia	pimiento)	guisante, york)
Fruta fresca Fruta fresca Fruta			Merluza al horno con aio v	Toutille française Zonaharias	Marra con torrata con
LUNES 6 Insolada de lachaga, tomate, maix y atún Paella de potto y verduras (espinaca, catalación) Paella de potto y verduras (espinaca, catalación) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Albadejo a la plancha con reduras (catalación) Abadejo a la plancha con reduras (espinaca, catalación) Albadejo a la plancha con reduras (espinaca, catalación) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 8 JUEVES 6 Fruta fresca			perejil con ensalada de lechuga		
LUNES 6 Insolada de lachaga, tomate, maix y atún Paella de potto y verduras (espinaca, catalación) Paella de potto y verduras (espinaca, catalación) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Albadejo a la plancha con reduras (catalación) Abadejo a la plancha con reduras (espinaca, catalación) Albadejo a la plancha con reduras (espinaca, catalación) Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 8 JUEVES 6 Fruta fresca					(00)
LUNES 6 Instalada de lechuga, tomate, maiz y autun maiz y			Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Abbise Nancizo con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) Paella de polici y verduras (espinaca, cebolla) Abadeja a la plancha con un considerato de la contra del contra de la contra del contra de la contra del la con	ergia: 568 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g .	Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 28,6 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/dia.
Abbise Nancizo con verduras (cebolla, zanahoria, calabacin) Paella de polici y verduras (espinaca, cebolla) Abadeja a la plancha con un considerato de la contra del contra de la contra del contra de la contra del la con	LUNES	MADTES 7	MIEDCOLES 9	ILIEVES 0	VIEDNES 10
Paella de polito y verduras (espinaca, cebolla) Paella de polito y verduras (espinaca, cebolla) Paella de polito y verduras (espinaca, cebolla) Pruta fresca Fruta fre			WIERCOLES 6		VIERNES IU
salteado lechuga y maiz su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con patata su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con patata su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con p	G .		Macarrones con tomate		Crema de calabaza
salteado lechuga y maiz su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con patata su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con patata su jugo con patata cocida su jugo con patata su jugo con p	Ó				
LUNES 13 Cazuela de fideos Potajo de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Salmón al horno con calabacín salleado Fruta fresca Fruta					Contramuslo de pollo asado e su jugo con patata cocida
LUNES 13 Cazuela de fideos Protigio de garbanzos con consistada de lechuga y tomate Salimón al horno con calabacin salteado Fruta fresca					%
LUNES 13 Cazuela de fideos Potajo de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Salmón al horno con calabacín salleado Fruta fresca Fruta					
LUNES 13 Cazuela de fideos verduras (espinaca, cebolla) Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) Tortilla de calabacin con asaldad de lechuga y tomate salleado Fruta fresca Fruta fr	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Cazuela de fideos verduras (espinaca, cebolla) Tortilla de calabacin con ensalada de lechuga y tomate salteado Fruta fresca F	rgia: 593 kcal . Lipidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . l	Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteinas: 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/dia.
Cazuela de fideos verduras (espinaca, cebolla) Tortilla de calabacin con ensalada de lechuga y tomate salteado Fruta fresca F	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Tortilla de calabacin con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca		Cocido de garbanzos con		Ensalada de lechuga, tomate,	Potaje de alubias con verdura (zanahoria, cebolla, tomate y
Arroz con magra de cerdo Saliteado Fruta fresca Fruta f				Thuiz, Zarianona, Gosona y didir	patata)
Fruta fresca Fr	Tortilla de calabacín con	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su	A	Merluza al horno con ajo y
LUNES 20 MARTES 21 Lentejas con zanahoria y cebolla mate Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahoria salteadas Fruta fresca MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Crema de judia verde y zanahoria salteadas Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	ensalada de lechuga y tomate			Arroz con magra de cerdo	l
LUNES 20 MARTES 21 Lentejas con zanahoria y cebolla mate Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahoria salteadas Fruta fresca MIERCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24 Crema de judia verde y zanahoria salteadas Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca			Ö		
Arroz con tomate frito Insalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria y cebolla participa con zanahoria y cebolla y attin Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias Salteadas Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahoria salleada Como de cerdo asado con participa espinaca Caballa al horno Zanahoria salleada	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria, patata y cebolla Doquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maiz Cocido de garbanzos con caballa al horno Zanahorias Caballa al horno Zanahorias Fruta fresca Fruta	ergia: 502 kcal . Lipidos: 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	allimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
Arroz con tomate frito Lentejas con zanahoria y cebolla Cocido de garbanzos con espinaca Caballa al horno Zanahorias salteadas Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria, patata y cebolla Doquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maiz Cocido de garbanzos con caballa al horno Zanahorias Caballa al horno Zanahorias Fruta fresca Fruta		MARTEO 04	MIEDOOL EO 00	ILIEV/EQ 00	VIEDNEO 04
Arrioz con tornate into Centejas con Zariantoria y cebolia maiz, zanahoria, cebolla y atún contilla de patata con lechuga y tornate Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria Macarrones a la crema Caballa al horno Zanahorias salteadas Lomo de cerdo asado con par asada Fruta fresca MIERCOLES 29 LUNES 27 Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria y cebolla VIERNES 31 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Viernes 30 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Crema de zanahoria y patata Crema de zanahoria y patata Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	LUNES 20	MARTES 21			
Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Crema de zanahoria y patata Vierdes y huevo duro Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Zanahoria salteada Fruta fresca	Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla			
Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Fruta fresca Fruta fresca Alubias blancas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Fruta fresca		3 (a)			
Fruta fresca			Macarrones a la crema		Lomo de cerdo asado con pat asada
Fruta fresca					
LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Fruta fresca					
LUNES 27 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Fruta fresca	rgia: 619 kcal . Lipidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . l	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/dia.
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Fruta fresca	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Verdes v huevo duro Paella de magro con pimiento, guisante y tomate Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pruta fresca Fruta fresca	Ensalada de lechuga, maíz,		Alubias blancas estofadas con	Lentejas con zanahoria, patata y	
guisante y tomate lechuga y tomate zanahoria salteada zanahoria salteada zanahoria salteada returnate con ensalada de lechuga y maíz zanahoria salteada zanahoria salteada zanahoria salteada zanahoria salteada returnate con ensalada de lechuga y maíz zanahoria salteada zanahoria salteada zanahoria salteada returnate con ensalada de lechuga y maíz zanahoria salteada zanahor	,	Orema de Zananona y patata	zanahoria y cebolla	cebolla	no lectivo
Fruta fresca Fruta	Paella de magro con pimiento,	Pollo al ajillo con ensalada de			
rglat: 439 kcal . Lipidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteinas: 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.	guisante y tomate	lechuga y tomate	zanahoria salteada	(*)	
rglat: 439 kcal . Lipidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteinas: 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.	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
	. Ida iioda	Truta nosca	. rata nesed	. rata nesea	
En todos los menús se incluye agua y pan.	rgia: 439 kcal . Lipidos: 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/dia.
	En todos los menús s	e incluve agua v nan	S		



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN MELOCOTON



SERAL				-
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
			Patatas guisadas con verduras	A second distance (to second s
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	(zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
		3 6	nimienta)	
		Merluza al horno con ajo y perejil con	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón
		ensalada de lechuga y tomate	Torina maricesa Zariariorias sariedado	saiteado
			0	(60)
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 421 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Energia: 613 kcal . Lipidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Energia: 74 kcal Lipidos: 3,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g .	Hidratos de carbono: 40,7 g. Azúcares: 12,7 g. Proteinas: 21,0 g. Sal Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteinas: 30,0 g. Sal Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 18,8 g. Proteinas: 37,4 g. Sal	: 1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un piño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y	Alubias blancas con verduras	Masswanes can tamata	Cocido de garbanzos con verduras	Crema de calabaza
atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
	<u> </u>			
Paella de pollo y verduras (guisantes, judia 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
<u>(ganaannoo, jaana noo ao, jannaano)</u>		⊘		60)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Truta nesca	i iuta iresca	i iuta iresca	Truta liesca	i iuta iresca
Energia: 463 kcal , Lipidos: 22.2 g , Ácidos Grasos Saturados: 4.1 g	Hidratos de carbono; 40,3 g. Azúcares: 13,2 g. Proteinas: 21.4 g. Sai	: 0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 nara un niño de 9.13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
Energia: 619 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Energia: 795 kcal . Lipidos: 40,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g .	Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 29,1 g . Sal Hidratos de carbono: 64,6 g . Azúcares: 20,0 g . Proteinas: 37,8 g . Sal	: 0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
			33212313	1
				Pan integral
				98000
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)
	(copiliada, cobolia)		Sandriona, obbolia y dian	(Zanariona, copolia, tornato y patata
Tortilla de calabacín con ensalada de	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su jugo		Merluza al horno con ajo y perejil cor
lechuga y tomate	salteado	con patata asada	Arroz con magra de cerdo	ensalada de lechuga y tomate (*)
⊘ [∅]		(4)		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Energia: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g .	Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 23,2 g . Sal Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 29,0 g . Sal	: 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
Array can tamata frita	Lantaiga con zanaharia y cahalla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	Casida da garbanzas san agrinasa	
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de judía verde y zanahoria
				2000
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
~ (aa.a.a.		9 0	Sandada	a a a a a a a a a a a a a a a a a a a
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Fluta llesca	Fluta llesca	Fluta llesca	Fruta llesca	Fluta liesca
Energia: 477 kcal , Lipidos: 21.8 g Ácidos Grasos Saturados: E.O.a.	Hidratos de carbono: 50.6 g. Azúrares: 13.6 g. Proteínas: 15.9 g. Cal	: 1.9 g Valoración calculada según Documento de Consense robre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un piño de 9.42 año	s con recomendaciones de 2 279 Kral/dia
Energia: 645 kcal . Lipidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Energia: 861 kcal . Lipidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g	Hidratos de carbono: 64,9 g . Azúcares: 19,1 g . Proteinas: 21,6 g . Sal . Hidratos de carbono: 77,5 g . Azúcares: 20,6 g . Proteinas: 32,8 g . Sal	: 1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la al: 3,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre l	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. os con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				ĺ
				no lectivo
incolada da lashuga mafa =====				
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo	Crema de zanahoria y patata	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
duro		(a)	Cepolid	
Paella de magro con pimiento,	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga	Abadejo en salsa de tomate con	Boquerones fritos a la andaluza con	
guisante y tomate	y tomate	zanahoria salteada	ensalada de lechuga y maíz (*)	
	Ø			
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energia: 347 kcal . Lipidos: 15,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Energia: 439 kcal . Lipidos: 19.1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4 0 g	Hidratos de carbono: 30,9 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 18,1 g . Sal Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23.6 g . Sal	: 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	L alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
Energia: 567 kcal . Lipidos: 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 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	*		



COLEGIO SAN JOSE OCT 2025 C. SAN JOSÉ SIN MELON NI SANDIA



SERAL				- Marian
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Pan integral
		I autaina inudia au ana ana basia .	Patatas guisadas con verduras	Award transfer (business revise and
		Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	(zanahoria, calabacín, cebolla,	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			nimienta)	
		Merluza al horno con ajo y perejil con	Tortilla francesa Zanahorias salteadas	Magro con tomate con champiñón
		ensalada de lechuga y tomate	Totula liancesa Zarianonas salteadas	salteado
			<u> </u>	60
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 421 kcal . Lipidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Energia: 613 kcal . Lipidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g .	Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 12,7 g . Proteinas: 21,0 g . Sal Hidratos de carbono: 56,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteinas: 30,0 g . Sal	: 1,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,8 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y	Alubias blancas con verduras		Cocido de garbanzos con verduras	
atún	(cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones con tomate	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza
S			(6)	
Paella de pollo y verduras	Abadejo a la plancha con ensalada de		Boquerón frito con ensalada de	Contramuslo de pollo asado en su
(guisantes,judia verde,pimiento)	lechuga y zanahoria	salteado	lechuga y maíz	jugo con patata cocida
3				99
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 463 kcal . Lipidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Energia: 619 kcal . Lipidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g .	Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteinas: 21,4 g . Sal Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteinas: 29,1 g . Sal	: 0,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
				Pan integral
	Cocido de garbanzos con verduras		Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	Potaje de alubias con verduras
Cazuela de fideos	(espinaca, cebolla)	Crema de calabaza	zanahoria, cebolla y atún	(zanahoria, cebolla, tomate y patata)
			> @	
Tortilla de calabacín con ensalada de	Salmón al horno con calabacín	Jamoncitos de pollo asado en su jugo	Arroz con magra de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil cor
lechuga y tomate	salteado	con patata asada	7 02 001 ag. a a 001 a	ensalada de lechuga y tomate (*)
<u>()</u> (6)		(%)		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 411 kcal . Lipidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Energia: 528 kcal . Lipidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Energia: 664 kcal Lipidos: 24 7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g	Hidratos de carbono: 41,8 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 23,2 g . Sal Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 19,5 g . Proteinas: 29,0 g . Sal Hidratos de carbono: 65 g . Azúcares: 21,2 g . Proteinas: 37,4 g	: 1,2 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un piño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
				Pan integral
		Ensalada de lechuga, tomate, maíz,		
Arroz con tomate frito	Lentejas con zanahoria y cebolla	zanahoria, cebolla y atún	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de judía verde y zanahoria
	3 (a)			20 0 0 ●
Tortilla de patata con lechuga y	Colas de rape rebozadas con	Macarrones a la crema	Caballa al horno Zanahorias	Lomo de cerdo asado con patata
tomate	ensalada de lechuga y zanahoria	MO	salteadas	asada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energia: 477 kcal . Lipidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Energia: 645 kcal . Lipidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Energia: 861 kcal . Lipidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10 4 g	Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 13,6 g. Proteinas: 15,8 g. Sal Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteinas: 21,6 g. Sal Hidratos de carbono: 77,5 g. Azúcares: 20.6 g. Proteinas: 32 8 g. Sal	: 1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,3 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la al: 3,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre l	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año a alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia, s con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia, os con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
nsalada de lechuga, maíz, zanahoria	Cromo do zanahariaaatat	Alubias blancas estofadas con	Lentejas con zanahoria, patata y	
rallada, aceitunas verdes y huevo	Crema de zanahoria y patata	zanahoria y cebolla	cebolla	
♥				
Paella de magro con pimiento,	Pollo al ajillo con ensalada de lechuga		Boquerones fritos a la andaluza con	
guisante y tomate	y tomate	zanahoria salteada	ensalada de lechuga y maíz (*)	
<u> </u>				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
· .				
Energia: 347 kcal . Lipidos: 15,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Energia: 439 kcal . Lipidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Energia: 567 kcal . Lipidos: 25.8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5.4 g	Hidratos de carbono: 30,9 g . Azúcares: 10,8 g . Proteinas: 18,1 g . Sal Hidratos de carbono: 38,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteinas: 23,6 g . Sal Hidratos de carbono: 47,6 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 30,4 g . Sal	: 1,6 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la : 2,5 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia. s con recomendaciones de 2.279 Kral/dia
		and the second s		
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	3		