

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|---------------------|---|--|
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Guisantes al estilo casero (*) |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |

Energía: 491 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|---------|---|---|---|---|
| | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Cocido de garbanzos con verduras (*) Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |

Energía: 362 kcal . Lípidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 12,8 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
|--|--|--|---|---|
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Guisantes al estilo casero (*) | Arroz blanco con salsa de tomate | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerón a la plancha con zanahoria salteada | Merluza al horno con champiñón salteado | Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |

Energía: 584 kcal . Lípidos: 28,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 32,1 g . Sal: 0,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|----------|-----------|--------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|--|---|--|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 477 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 21,9 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 693 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 86,4 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 807 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 97,8 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 36,3 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| | Cazuela de fideos | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 453 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 23,2 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 600 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 89,1 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria saltada | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Croquetas de jamón con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 683 kcal. Lípidos: 34,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 893 kcal. Lípidos: 41,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 87,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal. Lípidos: 46,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 98,3 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 45,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

COLEGIO SAN JOSE

Dic25 Colegio San José SIN FRUTOS SECOS



| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|--|---|--|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 477 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 21,9 g. Sal: 1,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 693 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 86,4 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 2,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 807 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 97,8 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 36,3 g. Sal: 2,7 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| | Cazuela de fideos | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 453 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 23,2 g. Sal: 1,9 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 600 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 2,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 89,1 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 3,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria saltada | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Croquetas de jamón con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 683 kcal. Lípidos: 34,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 893 kcal. Lípidos: 41,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 87,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 2,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal. Lípidos: 46,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 98,3 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 45,0 g. Sal: 2,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

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

COLEGIO SAN JOSE

Dic25 Colegio San José SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS






| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|---|--|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 477 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 21,9 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 693 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 86,4 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 807 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 97,8 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 36,3 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| | Cazuela de fideos | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 453 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 23,2 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 600 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 747 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 89,1 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria salt | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Croquetas de jamón con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 683 kcal. Lípidos: 34,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 893 kcal. Lípidos: 41,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 87,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.017 kcal. Lípidos: 46,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 98,3 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 45,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

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

COLEGIO SAN JOSE

Dic25 Colegio San José DIABETICO SIN SALMON

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|---|---|---|
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
|  |  | |  |  |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
|  |  |  |  |  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |

Energía: 505 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 1,7 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|---------|---|---|---|---|
| | Cazuela de fideos | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| |  |  | |  |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y tomate |
| |  |  |  |  |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |

Energía: 505 kcal . Lípidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 2,0 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
|---|---|---|---|---|
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
|  | |  | |  |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerón a la plancha con zanahoria salteada | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga |
|  |  |  |  |  |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta |

Energía: 639 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 34,8 g . Sal: 1,2 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

| LUNES 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|----------|-----------|--------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

En todos los menús se incluye agua y pan.



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

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|---|--|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
| Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Merluza al Horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 452 kcal. Lípidos: 13,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 642 kcal. Lípidos: 18,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 82,4 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 31,0 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 770 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 94,1 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 37,9 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria | Cocido de garbanzos con verduras (*) Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 383 kcal. Lípidos: 11,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 11,4 g. Proteínas: 15,9 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 527 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 70,6 g. Azúcares: 15,9 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. Energía: 652 kcal. Lípidos: 20,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 82,4 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate |
| Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno con zanahoria salteada | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 536 kcal. Lípidos: 19,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 56,6 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 1,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 768 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 81,5 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 44,0 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 925 kcal. Lípidos: 34,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 92,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 54,6 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|--|---|---|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate | Lentejas con zanahoria, patata y cebolla |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Chuleta de pavo a la plancha Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 488 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 56,6 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 22,8 g. Sal: 1,7 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 727 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 85,1 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 857 kcal. Lípidos: 30,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 96,3 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 42,3 g. Sal: 3,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| | Macarrones con tomate | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 423 kcal. Lípidos: 15,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 16,4 g. Sal: 1,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 580 kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 71,1 g. Azúcares: 16,9 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. Energía: 709 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 83,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 2,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) | Crema de calabaza | Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su ugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Huevo revuelto con zanahoria salteada | Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado | Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 540 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 1,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 810 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 78,8 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 40,5 g. Sal: 1,9 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 963 kcal. Lípidos: 42,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 89,5 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 49,7 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

COLEGIO SAN JOSE

Dic25 Colegio San José SIN GARBANZO NI LENTEJA



| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|--|---|--|
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) | Crema de calabaza | Ensalada de tomate con atún | Guisantes al estilo casero (*) |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Tilapia al horno Zanahoria salteada | Paella de pollo | Espaguetis a la napolitana | Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca Gelatina sin azúcar | Fruta fresca |
| Energía: 455 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 665 kcal. Lípidos: 23,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 80,8 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 771 kcal. Lípidos: 27,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 90,8 g. Azúcares: 21,9 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| | Cazuela de fideos | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Crema de zanahoria | Alubias blancas con verduras |
| | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria | Contramuslo de pollo a la plancha Zanahorias salteadas | Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate | Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate |
| | Fruta fresca | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| Energía: 397 kcal. Lípidos: 12,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 12,4 g. Proteínas: 21,0 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 548 kcal. Lípidos: 16,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 65,9 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 676 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 76,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 36,1 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan integral |
| Alubias blancas con verduras | Crema de calabaza | Guisantes al estilo casero (*) | Arroz blanco con salsa de tomate | Espirales con salsa de tomate casera |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria saltada | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado | Croquetas de jamón con patatas y lechuga |
| Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca | Copa de chocolate |
| Energía: 653 kcal. Lípidos: 35,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 23,6 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. Energía: 855 kcal. Lípidos: 42,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 80,0 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 33,0 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 968 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 89,3 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 39,1 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: - Lípidos: - Ácidos Grasos Saturados: - Hidratos de carbono: - Azúcares: - Proteínas: - Sal: - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | | | | |

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