

# COLEGIO SAN JOSE FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 CELIACO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Guisantes al estilo casero (*) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Crema de calabacín    
Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas    	Boquerón a la plancha con menestra de verduras     	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 502 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 54,9 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz del señoret    	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Patatas guisadas con merluza   	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia al horno con zanahoria salteada   	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria  	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate    
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 607 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 54,9 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 0,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz    
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 312 kcal . Lípidos: 12,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 32,1 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 13,9 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Cocido de garbanzos con espinaca 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Crema de calabaza   	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún  	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria    	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria  	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado    
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 520 kcal . Lípidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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

## FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 SIN PESCADO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga y tomate	Crema de calabacín
Huevo revuelto con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Cinta de lomo de cerdo al horno con menestra de verduras	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 505 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 18,1 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: 745 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 87,2 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 2,9 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: 893 kcal . Lípidos: 36,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 99,6 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 32,7 g . Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz blanco hervido (*)	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Chuleta de pavo a la plancha con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 579 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 65,4 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 829 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 93,7 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 44,4 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: 975 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 107,9 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 54,0 g . Sal: 2,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan integral
			Ensalada de tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 282 kcal . Lípidos: 10,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 11,7 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 414 kcal . Lípidos: 14,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 17,5 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 494 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 21,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga y tomate	Arroz con tomate
Huevo revuelto Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 526 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 56,9 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 21,2 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 770 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 81,9 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 32,9 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 929 kcal . Lípidos: 40,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 94,2 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 39,9 g . Sal: 3,4 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 SIN GARBANZO NI LENTEJA



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Guisantes al estilo casero (*)	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 520 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 728 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 85,4 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 27,8 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. Energía: 889 kcal . Lípidos: 37,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 97,4 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 35,0 g . Sal: 3,2 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz del señoret	Alubias blancas al estilo casero (*)	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Coca de verduras con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 656 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 62,5 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 32,6 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: 873 kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 88,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 43,9 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. Energía: 1.002 kcal . Lípidos: 41,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 99,3 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 52,4 g . Sal: 3,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan integral
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 349 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 34,1 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 13,4 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: 483 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 17,8 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 605 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Guisantes al estilo casero (*)	Alubias blancas al estilo casero (*)	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 471 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 19,3 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 671 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 77,1 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 27,8 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. Energía: 804 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 87,9 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 3,2 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 SIN FRUTOS SECOS


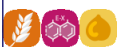








LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 542 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 22,2 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: 756 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 91,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 2,9 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: 925 kcal. Lípidos: 36,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 104,4 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 38,0 g. Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz del señoret	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 645 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 66,4 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 36,3 g. Sal: 1,9 g. -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 886 kcal. Lípidos: 31,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 95,3 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 48,9 g. Sal: 2,8 g. -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.055 kcal. Lípidos: 39,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 109,7 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 59,5 g. Sal: 3,3 g. -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 351 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 9,0 g. Proteínas: 13,5 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: 488 kcal. Lípidos: 21,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,5 g. -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 610 kcal. Lípidos: 28,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 59,3 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 23,8 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 499 kcal. Lípidos: 18,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 21,1 g. Sal: 2,2 g. -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 708 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 83,5 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 2,9 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: 851 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 95,9 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 3,6 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de calabacín (*)
Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Bacalao al horno con menestra de verduras 	Jamonicos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 503 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz del señoret 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia al horno con zanahoria salteada 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con zanahoria salteada 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 607 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 56,1 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 39,6 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Ensalada de tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Merluza al Horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 313 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 27,7 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 17,7 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Cocido de garbanzos con espinaca 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga y tomate 	Arroz con tomate
Merluza al Horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 561 kcal . Lípidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 27,5 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 542 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 22,2 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: 756 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 91,0 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 2,9 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: 925 kcal . Lípidos: 36,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 104,4 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz del señoret	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 645 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 66,4 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 36,3 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 886 kcal . Lípidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 95,3 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 48,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.055 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 109,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 59,5 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carneval	Pan	Pan
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 351 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 13,5 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: 488 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 610 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 23,8 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 499 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 708 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 83,5 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 2,9 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: 851 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 95,9 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 36,9 g . Sal: 3,6 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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

## FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEA



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 542 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 22,2 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: 756 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 91,0 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 2,9 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: 925 kcal . Lípidos: 36,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 104,4 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Arroz del señoret	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 645 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 66,4 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 36,3 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 886 kcal . Lípidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 95,3 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 48,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.055 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 109,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 59,5 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 351 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 13,5 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: 488 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 610 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 59,3 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 23,8 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 499 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 708 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 83,5 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 2,9 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: 851 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 95,9 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 36,9 g . Sal: 3,6 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 FEBRERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ v2 DIABETICO SIN SALMON



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Boquerón a la plancha con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 474 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 21,2 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: 669 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 87,8 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 28,9 g . Sal: 2,9 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: 790 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 100,4 g . Azúcares: 20,2 g . Proteínas: 35,2 g . Sal: 3,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Arroz del señoret	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero
Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín salteado	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con zanahoria salteada	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 634 kcal . Lípidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 65,7 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 36,3 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 871 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 93,8 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 48,9 g . Sal: 2,9 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: 1.037 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 108,2 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 59,6 g . Sal: 3,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Carnaval	Carnaval	Carnaval	Pan	Pan integral
			Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 283 kcal . Lípidos: 10,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 32,9 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 12,5 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 401 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 49,0 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 16,8 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 476 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Cocido de garbanzos con espinaca	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate
Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 497 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 56,9 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 703 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 81,9 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 2,9 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: 846 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 94,3 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 36,8 g . Sal: 3,6 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.