
















LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas     
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 653 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 28,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*)   
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados     	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate     
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos      	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada     	Paella de marisco    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas  	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada     
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 734 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla   	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria   	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria     
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras     	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria     
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 689 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 31,4 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 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
			Paella de pollo	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
			Fruta fresca	Fruta fresca
			Pan	Pan integral
Energía: 548 kcal . Lípidos: 25,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 18,5 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: 776 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 81,4 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 26,8 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: 1.001 kcal . Lípidos: 49,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g . Hidratos de carbono: 95,5 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 34,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero	Ensalada de pasta
Tortilla francesa Calabacín frito	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado	Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos revueltos con pimientos rojos asados	Pechuga de pavo asada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 476 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 51,3 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 21,9 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: 728 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 34,5 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 864 kcal . Lípidos: 35,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 86,6 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 42,0 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate	Ensalada de tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos
Huevos plancha con calabaza asada	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas	Contramuslo de pollo al ajillo con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 485 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 19,9 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: 748 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 77,8 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 31,1 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: 884 kcal . Lípidos: 39,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 87,8 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 37,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Crema de judía verde y zanahoria	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Huevos plancha con menestra de verduras	Tortilla francesa con champiñón salteado	Lomo asado Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 523 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 21,0 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 802 kcal . Lípidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 77,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 32,6 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: 950 kcal . Lípidos: 45,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 88,3 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 39,6 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 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

## COLEGIO SAN JOSE

ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO-FS-KIWI-PESCADO AZUL-PIEL DE

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga y tomate 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
Energía: 676 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Pechuga de pavo asada Calabacín frito 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
Energía: 702 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 78,1 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 33,4 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Ensalada de tomate	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Bacalao frito con zanahoria salteada 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Mandarina	Fruta fresca apta pelada
Energía: 675 kcal . Lípidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,3 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil con champiñón salteado 	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
Energía: 748 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 88,9 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 37,8 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.				
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.

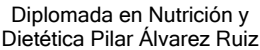
## COLEGIO SAN JOSE

## ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS DE CASCARA NI FRUTAS ROSA



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 653 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 28,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 782 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada 	Paella de marisco 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas 	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta
Energía: 734 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
Energía: 689 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 31,4 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 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.



Energía: 436 kcal. Lípidos: 16,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 51,7 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 17,3 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: 593 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 22,9 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.  
 Energía: 728 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 87,5 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 28,4 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.

Energía: 528 kcal. Lípidos: 25,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 48,6 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 23,5 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: 743 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 72,9 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 2,0 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.  
 Energía: 872 kcal. Lípidos: 40,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 82,7 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 38,7 g. Sal: 2,3 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Energía: 523 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 1,8 g. . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.  
 Energía: 750 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 85,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 37,6 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: 920 kcal. Lípidos: 32,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 98,0 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 51,3 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.

Energía: 437 kcal, Lípidos: 16,6 g, Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g, Hidratos de carbono: 48,6 g, Azúcares: 12,7 g, Proteínas: 19,6 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.  
 Energía: 646 kcal, Lípidos: 24,4 g, Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g, Hidratos de carbono: 72,6 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 29,9 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: 761 kcal, Lípidos: 30,0 g, Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g, Hidratos de carbono: 81,3 g, Azúcares: 19,6 g, Proteínas: 35,9 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:	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.



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

# COLEGIO SAN JOSE

## ENERO 26 COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS DE CASCARA















LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas     
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 653 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 87,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 28,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*)   
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Soldaditos de pavia con pimientos rojos asados     	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate    
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 782 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 78,8 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos      	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con ajo y perejil con calabaza asada      	Paella de marisco    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Cabezada de cerdo asada Zanahorias salteadas  	Boquerones fritos a la andaluza con zanahoria salteada     
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 734 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,9 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 38,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla   	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria   	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria     
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras     	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria     
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 689 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 31,4 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 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  	Guisantes al estilo casero (*) 
			Paella de pollo 	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas    
			Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 552 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 78,0 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 19,5 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 
Tortilla francesa Calabacín frito 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón salteado 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Bacalao al horno con pimientos rojos asados    	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate    
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 626 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 
Merluza al horno con calabaza asada   	Paella de marisco   	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Cabezada de cerdo asada (*) Zanahorias salteadas   	Boquerón a la plancha con zanahoria salteada   
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Mandarina	Fruta

Energía: 653 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 81,1 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Guisantes salteados a la gallega 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate con tomate frito casero 	Crema de judía verde y zanahoria  	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria    
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo a la plancha con menestra de verduras    	Tortilla francesa con champiñón salteado  	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria    
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta

Energía: 643 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 23,5 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 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.





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