

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 364 kcal . Lípidos: 14,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 34,3 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 1,0 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Brócoli al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 403 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 37,3 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 1,8 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de guisantes con crujiente de jamón 	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) 	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 442 kcal . Lípidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 31,0 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 23,2 g . Sal: 2,2 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz blanco con tomate	Espaguettis (sin gluten ni huevo) con verduras	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 	Estofado de pavo en salsa de tomate	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 358 kcal . Lípidos: 13,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 37,6 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 17,1 g . Sal: 0,5 g . -. Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)
	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con guisantes salteados	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 457 kcal . Lípidos: 14,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 26,9 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 654 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 74,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 38,6 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 799 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 84,5 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 49,8 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Brócoli al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caparrones colorados con sus sacramentos	Arroz con tomate	Crema de puerros
Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Hamburguesa de pavo con patatas dadas
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 488 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,8 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 25,6 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 700 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 74,5 g . Azúcares: 16,5 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 848 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 84,7 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 47,4 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Crema de guisantes (*)	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca (*) con arroz integral
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Cinta de lomo de cerdo al horno	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 538 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 796 kcal . Lípidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 68,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 40,0 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 969 kcal . Lípidos: 49,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 50,2 g . Sal: 3,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan	Pan	Pan	Pan	
Arroz blanco con tomate	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)	Estofado de pavo en salsa de tomate	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 411 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 590 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 72,7 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 31,4 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 727 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 85,2 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 40,0 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 459 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 51,9 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 22,2 g. Sal: 1,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 656 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 77,7 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 2,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 761 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 88,5 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 3,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Brócoli al estilo casero	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Caparrones colorados con sus sacramentos	Arroz a la milanesa	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Hamburguesa de pavo con patatas dado
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 479 kcal. Lípidos: 17,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 20,6 g. Sal: 2,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 489 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 82,5 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 3,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 817 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 94,0 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 3,9 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Crema de guisantes con crujiente de jamón	Sopa casera de ave con pasta	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 539 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 2,5 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 715 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 78,5 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 3,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 814 kcal. Lípidos: 35,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 86,5 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 3,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan	Pan	Pan	Pan	
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 431 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,2 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 632 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 75,0 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 2,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 757 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 88,2 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 2,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

COLEGIO SAN JOSE

MENU ABRIL SAN JOSE 2026 SIN GARBANZO NI LENTEJA



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Contramuslo de pollo a la plancha
	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 442 kcal. Lípidos: 18,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 41,5 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 653 kcal. Lípidos: 26,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 63,7 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 756 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 71,1 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 40,8 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Brócoli al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta
Energía: 486 kcal. Lípidos: 19,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 23,3 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 708 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 76,2 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 845 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 86,7 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 42,3 g. Sal: 4,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Crema de guisantes con crujiente de jamón 	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) 	Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas al estilo casero (*) con arroz integral
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 525 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 53,9 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 19,6 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 694 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 74,5 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 789 kcal. Lípidos: 34,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 82,3 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Contramuslo de pollo a la plancha 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	
Energía: 421 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 43,8 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 634 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 32,5 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 759 kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 75,5 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 40,3 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

COLEGIO SAN JOSE

MENU ABRIL SAN JOSE 2026 SIN FRUTOS SECOS



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan	Pan	Pan	Pan
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 459 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 22,2 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 656 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 77,7 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 761 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 88,5 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 36,2 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Brócoli al estilo casero	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Caparrones colorados con sus sacramentos	Arroz a la milanesa	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Hamburguesa de pavo con patatas dadas
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 479 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 55,6 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 20,6 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 489 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 82,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 817 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 94,0 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 35,7 g . Sal: 3,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Crema de guisantes con crujiente de jamón	Sopa casera de ave con pasta	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 539 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 56,2 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 715 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 78,5 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 27,5 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 814 kcal . Lípidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 86,5 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 32,4 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan	Pan	Pan	Pan	
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dadas	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 431 kcal . Lípidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 632 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 75,0 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 29,4 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 757 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 88,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 36,4 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 436 kcal. Lípidos: 15,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 48,2 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 22,2 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 640 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 71,6 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 752 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 81,9 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 39,3 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Brócoli al estilo casero	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Caparrones colorados con sus sacramentos	Arroz a la milanesa	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Contramuslo de pollo a la plancha con pimientos rojos asados	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Hamburguesa de pavo con patatas dadas
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 480 kcal. Lípidos: 18,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 21,3 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 701 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 78,9 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 840 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 90,3 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 39,2 g. Sal: 4,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Crema de guisantes con crujiente de jamón	Sopa casera de ave con pasta	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 509 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 47,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 749 kcal. Lípidos: 36,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 68,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,7 g. Sal: 3,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 903 kcal. Lípidos: 45,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 76,3 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 40,4 g. Sal: 4,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dadas	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 446 kcal. Lípidos: 17,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 19,1 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 671 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 72,0 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 28,9 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 818 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 85,3 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				