

| LUNES 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|---|--|---|---|---|
| Macarrones con tomate y atun<br>  | Crema de verduras con costrones<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   | Sopa casera de verduras   | Lentejas al estilo casero<br>  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>   | Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>                   | Salmón al horno con menestra de verduras asadas<br>                            | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz<br> | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas<br>                               |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Helado<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 526 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 20,0 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>   | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de pescado<br>  | Crema de calabacín  | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>  | Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>              | Merluza al Horno Tumbet de verduras<br>  | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)<br>                     | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soia<br> |
| Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta   | Fruta   |
| <small>Energía: 597 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 30,8 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza   | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>   | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                                | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>  | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>       | Bacalao al horno con pisto<br>   |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Helado<br>   |
| <small>Energía: 464 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,0 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 25  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
|   | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla<br>               | Sopa casera de cocido con pasta<br>  | Crema de guisantes<br>  | Arroz integral con con tomate y cebolla   |
|   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>               | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br>                                    | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla  | Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>            |
|   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogur<br>  |
| <small>Energía: 366 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 17,2 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 1   | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4  | VIERNES 5   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
| <small>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.</small>  |  |   |   |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.   |  |    |   |   |

| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7   | VIERNES 8   |
|--|--|---|--|---|
| Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate  | Crema de verduras  | Arroz integral con con tomate y cebolla                               | Sopa casera de verduras  | Lentejas al estilo casero   |
| Filete de magro de cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate v olivas  | Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate v zanahoria | Chuleta de pavo a la plancha con menestra de verduras asadas          | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz     | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas                        |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Helado   | Fruta   |
| Energía: 465 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 24,1 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. |  |   |  |   |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | Arroz con pollo y verduritas   | Sopa de verduras  | Crema de calabacín   | Hervido valenciano  |
| Cinta de lomo de cerdo al horno  | Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz   | Merluza al Horno Tumbet de verduras                                   | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)                          | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soia |
| Fruta  | Fruta  | Yogur   | Fruta  | Fruta   |
| Energía: 449 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 24,1 g . Sal: 1,1 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 18   | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza  | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate                                  | Alubias blancas con verduras  | Judías verdes con patata y zanahoria                                       | Arroz integral con tomate   |
| Hamburguesa de pavo  | Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga y tomate                   | Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y pepino | Cinta de lomo de cerdo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Bacalao al horno con pisto  |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Helado  |
| Energía: 386 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 37,2 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,1 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 25   | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29  |
|  | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla                    | Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)               | Crema de guisantes   | Arroz integral con con tomate y cebolla                                       |
|  | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz         | Garbanzos, pollo y verdura del cocido                                 | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla         | Cinta de lomo de cerdo plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha     |
|  |  | Fruta   | Fruta  | Yogur   |
| Energía: 334 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 17,4 g . Sal: 1,1 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 1  | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4   | VIERNES 5   |
|  |  |   |  |   |
|  |  |   |  |   |
| 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.  |  |   |  |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.  |  |   |  |   |



| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7   | VIERNES 8   |
|--|--|---|--|---|
| Macarrones con tomate<br>   | Crema de verduras con costrones<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   | Sopa casera de verduras  | Lentejas al estilo casero<br>  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>  | Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>                   | Chuleta de pavo a la plancha con menestra de verduras asadas<br>               | Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>   | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas<br>                               |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Helado<br>  | Fruta   |
| Energía: 605 kcal . Lípidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 61,1 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 21,1 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 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>  | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de verduras y fideos<br>  | Crema de calabacín   | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>   | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>      | Filete de magro de cerdo a la plancha Tumbet de verduras<br>                   | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)<br>                    | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja<br> |
| Fruta  | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta  | Fruta   |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 26,4 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. |  |   |  |   |
| LUNES 18   | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza  | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>   | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                               | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>   | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>      | Contramuslo de pollo a la plancha con pisto<br>  |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Helado<br>   |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 20,2 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. |  |   |  |   |
| LUNES 25   | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29  |
|  | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla<br>               | Sopa casera de cocido con pasta<br>  | Crema de guisantes<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   |
|  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>               | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br>                                    | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla<br> | Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>            |
|  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  |
| Energía: 388 kcal . Lípidos: 14,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 16,4 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. |  |   |  |   |
| LUNES 1  | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4   | VIERNES 5   |
|  |  |   |  |   |
|  |  |   |  |   |
| 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.  |  |   |  |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.  |  |    |  |   |

| LUNES 4   | MARTES 5  | MIÉRCOLES 6                                     | JUEVES 7   | VIERNES 8  |
|---|---|---|--|--|
| Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate             | Crema de verduras   | Arroz integral con con tomate y cebolla         | Sopa casera de verduras  | Acelgas al estilo casero                               |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas | Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v zanahoria | Salmón al horno con menestra de verduras asadas | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas |
| Fruta   | Fruta   | Fruta   | Helado   | Fruta  |

Energía: 456 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 1,4 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 11                                       | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13                        | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
|--|--|-------------------------------------|---|---|
| Patatas guisadas con verduras                  | Arroz con pollo y verduritas   | Sopa de verduras                    | Crema de calabacín                                | Hervido valenciano  |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate | Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Merluza al Horno Tumbet de verduras | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja |
| Fruta  | Fruta  | Yogur                               | Fruta   | Fruta   |

Energía: 391 kcal . Lípidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 21,2 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.

| LUNES 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20   | JUEVES 21   | VIERNES 22                                 |
|---|--|--|---|--|
| Crema de calabaza                                 | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate                | Alubias blancas con verduras                                       | Judías verdes con patata y zanahoria                          | Arroz integral con tomate con huevo cocido |
| Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga | Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga y tomate | Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y pepino | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Bacalao al horno con pisto                 |
| Fruta   | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Helado                                     |

Energía: 354 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 37,2 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 17,7 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.

| LUNES 25 | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29  |
|----------|---|---|--|---|
|          | Brócoli al estilo casero (*)                              | Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) | Crema de guisantes   | Arroz integral con con tomate y cebolla                       |
|          | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Garbanzos, pollo y verdura del cocido                   | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla | Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha |
|          | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Yogur   |

Energía: 288 kcal . Lípidos: 11,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 29,4 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 13,8 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 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |

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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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

## MAYO 2026 COLEGIO SAN JOSE SIN FRUTOS SECOS NI ROSACEAS



| LUNES 4  | MARTES 5   | MIERCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|--|--|---|---|---|
| Macarrones con tomate y atun<br>   | Crema de verduras con costrones<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   | Sopa casera de verduras   | Lentejas al estilo casero<br>  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>  | Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>                   | Salmón al horno con menestra de verduras asadas<br>                            | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz<br> | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas<br>                               |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Helado<br>   | Fruta   |
| Energía: 526 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 20,0 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. |  |   |   |   |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIERCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>  | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de pescado<br>  | Crema de calabacín  | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>   | Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>              | Merluza al Horno Tumbet de verduras<br>  | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)<br>                     | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soia<br> |
| Fruta  | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta   | Fruta   |
| Energía: 597 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 30,8 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. |  |   |   |   |
| LUNES 18   | MARTES 19  | MIERCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza  | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>   | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                                | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>   | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>       | Bacalao al horno con pisto<br>   |
| Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Helado<br>   |
| Energía: 464 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,0 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. |  |   |   |   |
| LUNES 25   | MARTES 26  | MIERCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
|  | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla<br>               | Sopa casera de cocido con pasta<br>  | Crema de guisantes<br>  | Arroz integral con con tomate y cebolla   |
|  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>               | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br>                                    | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla  | Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>            |
|  | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogur   |
| Energía: 366 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 17,2 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. |  |   |   |   |
| LUNES 1  | MARTES 2   | MIERCOLES 3   | JUEVES 4  | VIERNES 5   |
|  |  |   |   |   |
|  |  |   |   |   |
|  |  |   |   |   |
| 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.  |  |   |   |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.  |  |    |   |   |

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 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|---|--|---|---|---|
| Macarrones con tomate y atun<br>  | Crema de verduras con costrones<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   | Sopa casera de verduras   | Lentejas al estilo casero<br>  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>   | Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>                   | Salmón al horno con menestra de verduras asadas<br>                            | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz<br> | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas<br>                               |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Helado<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 526 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 20,0 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>   | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de pescado<br>  | Crema de calabacín  | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>  | Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>              | Merluza al Horno Tumbet de verduras<br>  | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)<br>                     | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soia<br> |
| Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta   | Fruta   |
| <small>Energía: 597 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 30,8 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza   | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>   | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                                | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>  | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>       | Bacalao al horno con pisto<br>   |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Helado<br>   |
| <small>Energía: 464 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,0 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 25  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
|   | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla<br>               | Sopa casera de cocido con pasta<br>  | Crema de guisantes<br>  | Arroz integral con con tomate y cebolla   |
|   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>               | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br>                                    | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla  | Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>            |
|   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogur<br>  |
| <small>Energía: 366 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 43,4 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 17,2 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.</small> |  |   |   |   |
| LUNES 1   | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4  | VIERNES 5   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
| <small>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.</small>  |  |   |   |   |

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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

## MAYO 2026 COLEGIO SAN JOSE SIN GARBANZO NI LENTEJA



| LUNES 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7   | VIERNES 8   |
|---|--|---|--|---|
| Macarrones con tomate y atun<br>  | Crema de verduras con costrones<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   | Sopa casera de verduras  | Acelgas al estilo casero<br>   |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>   | Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v zanahoria<br> | Salmón al horno con menestra de verduras asadas<br>                            | Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br> | Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas<br>                               |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Helado<br>  | Fruta   |
| <small>Energía: 622 kcal . Lípidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 22,7 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15  |
| Patatas guisadas con verduras<br>   | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de pescado<br>  | Crema de calabacín   | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>  | Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>              | Merluza al Horno Tumbet de verduras<br>  | Contramuslo de pollo a la plancha  | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soia<br> |
| Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 597 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 31,3 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza   | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>   | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                             | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>  | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>    | Bacalao al horno con pisto<br>   |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Helado<br>   |
| <small>Energía: 503 kcal . Lípidos: 22,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 19,2 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 25  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29  |
|   | Brócoli al estilo casero (*)   | Sopa casera de cocido con pasta<br>  | Crema de guisantes<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla   |
|   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>               | Filete de magro de cerdo a la plancha   | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla   | Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>            |
|   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  |
| <small>Energía: 347 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 16,7 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 1   | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4   | VIERNES 5   |
|   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |
| <small>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.</small>  |  |   |  |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.   |  |    |  |   |

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 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7   | VIERNES 8   |
|---|--|---|--|---|
| Macarrones con tomate y atun<br>  | Crema de verduras<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla<br>                              | Sopa casera de verduras<br>  | Lentejas al estilo casero<br>  |
| Ensalada de lechuga, tomate y olivas<br>   | Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>                   | Chuleta de pavo a la plancha con menestra de verduras asadas<br>         | Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>   | Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>  |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   |  | Fruta   |
| <small>Energía: 479 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 18,4 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15  |
| Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>   | Arroz con pollo y verduritas<br>  | Sopa de pescado<br>  | Crema de calabacín<br>  | Hervido valenciano<br>   |
| Tortilla francesa con loncha de queso y tomate<br>  | Pescado al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>                   | Merluza al Horno Tumbet de verduras<br>                                  | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)<br>                    | Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja<br> |
| Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  | Fruta  | Fruta   |
| <small>Energía: 453 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 18,3 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22  |
| Crema de calabaza<br>  | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                     | Alubias blancas con verduras<br>                                       | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                               | Arroz integral con tomate con huevo cocido<br>   |
| Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga<br>  | Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate<br> | Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>      | Bacalao al horno con pisto<br>   |
| Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  |
| <small>Energía: 360 kcal . Lípidos: 12,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 39,9 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 18,3 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 25  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29  |
|   | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla<br>               | Sopa casera de cocido con pasta<br>                                    | Crema de guisantes<br>   | Arroz integral con con tomate y cebolla<br>  |
|   | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>                | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br>                              | Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla<br> | Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>                      |
|   | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Yogur<br>  |
| <small>Energía: 305 kcal . Lípidos: 10,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 16,4 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.</small> |  |   |  |   |
| LUNES 1   | MARTES 2   | MIÉRCOLES 3   | JUEVES 4   | VIERNES 5   |
|   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |
| <small>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.</small>  |  |   |  |   |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.   |  |    |  |   |