

COLEGIO SAN JOSE

MENU SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 SIN NUEZ



LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
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) 		
Fruta 	Fruta 	Fruta 		
Energía: 309 kcal . Lípidos: 10,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 12,3 g . Sal: 0,6 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 SIN PESCADO



LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	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 pavo asada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 431 kcal . Lípidos: 14,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 23,1 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 dado
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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 pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	Pavo salteado con ajo y perejil 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: 463 kcal . Lípidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 23,6 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 321 kcal . Lípidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 38,5 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 11,3 g . Sal: 0,7 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	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) 
	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con guisantes salteados 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur 	Fruta fresca apta pelada
Energía: 488 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 50,7 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 25,1 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Brócoli al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa (*) 	Crema de puerros con costrones 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tosta de hummus 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 fresca apta pelada	Yogur 	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
Energía: 473 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 1,7 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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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 espinacas con arroz integral 
Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Pavo salteado con ajo y perejil con tomate natural	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur 	Fruta fresca apta pelada
Energía: 501 kcal . Lípidos: 21,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 28,6 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 		
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada		
Energía: 325 kcal . Lípidos: 11,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 7,6 g . Proteínas: 12,1 g . Sal: 0,7 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 SIN FRUTOS DE CASCARA



LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
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) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 309 kcal . Lípidos: 10,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 12,3 g . Sal: 0,6 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	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 a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja      	Garbanzos, pollo y verdura del cocido  
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 456 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 17,4 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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   	Contramuslo 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: 484 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 20,9 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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 pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas  	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: 485 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 47,2 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 23,3 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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes rehogadas con jamón serrano  		
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)  		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 303 kcal . Lípidos: 10,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 10,0 g . Sal: 0,7 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 SIN GARBANZOS NI LENTEJAS



LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones con tomate 	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 con verduras salteadas    
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 461 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 22,6 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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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    	Contramuslo 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: 499 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 24,2 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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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  	Espinacas al estilo casero con huevo duro  
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: 503 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 51,8 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 18,0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras     	Judías verdes rehogadas con jamón serrano  		
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 con zanahoria salteada  		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 305 kcal . Lípidos: 12,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 7,5 g . Proteínas: 13,8 g . Sal: 0,7 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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

MENU SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 SIN FRUTOS DE CASCARA NI ROSAC



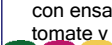
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
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) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 309 kcal . Lípidos: 10,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 12,3 g . Sal: 0,6 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 SEPTIEMBRE SAN JOSE 2026 DIABETICO SIN SALMON



LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido 
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con guisantes salteados 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 438 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 21,1 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Brócoli al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias pintas con verduras 	Arroz con tomate 	Crema de puerros 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Contramuslo 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 
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
Energía: 452 kcal . Lípidos: 16,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 50,8 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 22,5 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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de guisantes (*) 	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) 	Crema de calabaza y puerros 	Garbanzos con espinaca y huevo duro 
Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa con tomate natural 	Contramuslo de pollo asado con cebolla 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 481 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 25,5 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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
Huevos plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja 		
Fruta 	Fruta 	Fruta 		
Energía: 331 kcal . Lípidos: 12,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 38,6 g . Azúcares: 8,2 g . Proteínas: 13,4 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.