

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Judías verdes con patata y zanahoria  	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta    
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, 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	Helado 	Fruta
Energía: 394 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 15,7 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Brócoli al estilo casero 	Ensalada de pasta      	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral  	Arroz a la milanesa     	Crema de puerros con costrones 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún   	Boloñesa de legumbres con verduras   	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla    	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino   	Hamburguesa de pavo con patata asada
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 444 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 50,4 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de alubias   	Sopa casera de ave con pasta   	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  	Menestra de verdura rehogada con jamón York     	
Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla 	Garbanzos guisados con dados de cerdo 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla   	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate  	
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	
Energía: 393 kcal. Lípidos: 16,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 42,4 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano  	Judías verdes rehogadas con jamón serrano  	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  	Crema de calabaza    
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Salmon al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)      	Fajita de legumbre con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino        	Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz integral      	Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 532 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Fideuá de verduras  	Paella valenciana 			
Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  			
Fruta	Yogur 			
Energía: 525 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 63,8 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 20,8 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.