

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN PESCADO



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 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 376 kcal. Lípidos: 14,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 42,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 16,2 g. Sal: 1,5 g. - - - Valbración 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 	Macarrones con tomate 	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros con costrones 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boloñesa de legumbres con verduras 	Contramuslo de pollo a la plancha 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: 468 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,8 g. Sal: 1,9 g. - - - Valbración 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 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	
Energía: 386 kcal. Lípidos: 15,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 42,2 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,5 g. Sal: 1,6 g. - - - Valbración 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 	Pechuga de pollo a la plancha 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: 528 kcal. Lípidos: 18,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 24,9 g. Sal: 2,3 g. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN LEGUMBRE



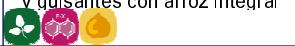
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Brócoli con patata	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa de pavo	Merluza empanada	Contramuslo de pollo a la plancha
	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
Energía: 345 kcal. Lípidos: 14,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 37,8 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 14,6 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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	Macarrones con tomate	Patatas a lo pobre	Arroz con tomate	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún	Cinta de lomo de cerdo al horno	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: 446 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 46,1 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 18,3 g. Sal: 1,2 g. - - - Valbración 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
Coliflor ajoarriero	Sopa casera de ave con pasta	Arroz con tomate	Verduras asadas	
Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla	Filete de magro de cerdo a la plancha	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: 335 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 32,7 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 16,2 g. Sal: 1,1 g. - - - Valbración 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	Acelgas al estilo casero	Patatas a lo pobre	Crema de calabaza
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Salmón al horno	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Chuleta de pavo a la plancha con arroz integral	Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 442 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 41,0 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 1,1 g. - - - Valbración 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	Arroz con tomate			
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: 463 kcal. Lípidos: 17,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 57,6 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 17,9 g. Sal: 1,0 g. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN GARBANZO



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 	Contramuslo de pollo a la plancha
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 383 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 38,3 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 17,2 g. Sal: 1,6 g. - - - Valbración 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 	Patatas a lo pobre	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: 428 kcal. Lípidos: 16,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 48,5 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 18,2 g. Sal: 1,9 g. - - - Valbración 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 	Filete de magro de cerdo a la plancha	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: 380 kcal. Lípidos: 16,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 37,5 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,6 g. - - - Valbración 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 	Salmón 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. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN HUEVO



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 ave con tubitos (sin gluten ni huevo)
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa de pavo con guisantes salteados 	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 264 kcal. Lípidos: 10,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 30,1 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 10,8 g. Sal: 1,0 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 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con espinacas con arroz integral 	Arroz con tomate	Crema de puerros
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Fogonero a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patata asada
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 397 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 35,9 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,1 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
Alubias blancas al estilo casero (*) 	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	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 	Cinta de lomo de cerdo al horno	
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	
Energía: 394 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 32,4 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 0,9 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 (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 
Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Cinta de lomo de cerdo al horno 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: 504 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 46,4 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 1,4 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
Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras 	Paella valenciana 			
Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 			
Fruta	Yogur 			
Energía: 500 kcal. Lípidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 50,4 g. Azúcares: 9,5 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,4 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.



COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN CRUSTACEOS, MELON, EJA

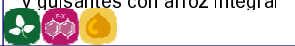
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 376 kcal. Lípidos: 14,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 42,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 16,2 g. Sal: 1,5 g. - - - Valbración 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 	Macarrones con tomate 	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros con costrones 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boloñesa de legumbres con verduras 	Contramuslo de pollo a la plancha 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: 468 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,8 g. Sal: 1,9 g. - - - Valbración 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 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	
Energía: 386 kcal. Lípidos: 15,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 42,2 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,5 g. Sal: 1,6 g. - - - Valbración 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 	Patatas a lo pobre	Crema de calabaza 
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha 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: 518 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 12,9 g. Proteínas: 23,0 g. Sal: 2,2 g. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECO



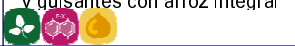
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 371 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 41,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 15,3 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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: 417 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 45,8 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 19,3 g. Sal: 1,9 g. - - - Valbración 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: 366 kcal. Lípidos: 15,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 37,8 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 16,0 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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 	Salmón 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 de tomate 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: 506 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 56,8 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 2,0 g. - - - Valbración 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: 492 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN FRUTOS SECOS NI RO



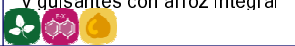
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 371 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 41,7 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 15,3 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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: 417 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 45,8 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 19,3 g. Sal: 1,9 g. - - - Valbración 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: 366 kcal. Lípidos: 15,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 37,8 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 16,0 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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 de tortellana 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: 506 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 56,8 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 2,0 g. - - - Valbración 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: 492 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 1,4 g. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ SIN MELON NI SAND



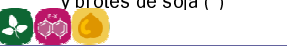
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de calabacín	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 384 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. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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. - - - Valbración 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ DIABETICO SIN SALM



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 	Hamburguesa de pavo 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: 253 kcal. Lípidos: 9,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g. Hidratos de carbono: 28,6 g. Azúcares: 8,7 g. Proteínas: 12,0 g. Sal: 1,2 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Brócoli al estilo casero 	Ensalada de pasta 	Garbanzos con espinaca y huevo duro 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros
Tortilla francesa 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 a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 372 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 38,0 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 18,7 g. Sal: 1,8 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 	Garbanzos guisados con dados de cerdo 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
Energía: 334 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 31,3 g. Azúcares: 9,4 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 1,4 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 orégano 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 
Huevos plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha 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 	Contramuslo de pollo asado a la naranja 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 481 kcal. Lípidos: 18,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 52,1 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 23,4 g. Sal: 2,0 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: 486 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 56,0 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 19,5 g. Sal: 1,4 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.

COLEGIO SAN JOSE

MENU NOVIEMBRE 2026 RD COLEGIO SAN JOSÉ CELIACO

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 ave con tubitos (sin gluten ni huevo)
	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 al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 304 kcal. Lípidos: 13,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 30,2 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 13,5 g. Sal: 1,1 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Brócoli al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Fogonero a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patata asada
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 398 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 37,9 g. Azúcares: 11,3 g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,4 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 tubitos (sin gluten ni huevo)	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: 326 kcal. Lípidos: 16,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 28,9 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 14,6 g. Sal: 1,0 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 (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Patatas a lo pobre	Crema de calabaza 
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Cinta de lomo de cerdo al horno 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: 492 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 21,5 g. Sal: 1,3 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
Fideua (sin gluten ni huevo) 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: 445 kcal. Lípidos: 19,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 9,7 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,3 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.