

**MAYO 2024 COLEGIO SAN JOSÉ**  
**COLEGIO SAN JOSE**

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Sopa de pollo con fideos 
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 
			Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 341 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 34,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 2,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Boquerones fritos con menestra de verduras 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 481 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 64,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 2,5 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de lentejas 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales a la boloñesa 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con judías verdes 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 794 kcal . Lípidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 73,0 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 36,4 g . Sal: 3,2 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Potaje de garbanzos 	Crema de zanahoria 
	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 642 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 2,4 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate 	Crema de judía verde y zanahoria 		
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tilapia al horno con calabacín salteado 	Tortilla francesa con champiñón salteado 		
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 446 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 36,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 22,9 g . Sal: 1,8 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				