



# Colegio San José

Tel. 968830127

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1ª Semana	Ensalada con huevo y atún Lentejas con arroz Pan Fruta	Ensalada Marinera Espaguetis Carbonara Pan Fruta	Crema de calabacín Albóndigas caseras con guisantes y patata Pan Fruta	Judías Salteadas Merluza con patatas Pan Fruta	Ensalada variada Potaje de espinacas con croquetas de bacalao Pan Fruta	Kcal: 648 HC: 51.85% 84g Pro: 16.05% 26g Lip: 33.33% 24g
2ª Semana	Ensalada de colores Estofado de ternera con patatas Pan Fruta	Ensalada Cesar Arroz y habichuelas Pan Fruta	Ensalada Mediterránea Lentejas con verduras Pan Fruta	Ensalada mixta Arroz a la cubana Pan Fruta	Puré de verduras Merluza con patatas Pan Fruta	Kcal: 624 HC: 58.3% 91g Pro: 13.46% 21g Lip: 28.84% 20g
3ª Semana	Ensalada Mixta con arroz Lentejas con chorizo Pan Fruta	Puré de verduras Albóndigas en salsa Pan Fruta	Ensalada con atún Cocido Completo Pan Fruta	Ensalada Campesina Paella casera de costillejas Pan Fruta	Ensalada mixta Merluza con patatas Pan Fruta	Kcal: 652 HC: 53.98% 88g Pro: 16.56% 27g Lip: 30.36% 22g
4ª Semana	Ensalada de pollo veraniega Guiso de aletría con Caella Pan y Fruta	Puré de verduras con queso Hamburguesa con patata Pan Fruta	Ensalada oriental Arroz y alubias Pan Fruta	Ensalada Fresca Espaguetis carbonara Pan Fruta	Ensalada con atún Pollo asado y patatas Pan Fruta	Kcal: 638 HC: 52.03% 83g Pro: 17.55% 28g Lip: 31.03% 22g
5ª Semana	Ensalada Primavera Olla de cerdo con alubias Pan Fruta	Ensalada del tiempo y patata Canelones con bechamel Pan Fruta	Ensalada con jamón york y queso Potaje de espinacas y bacalao Pan Fruta	Ensalada con atún y piña Arroz a la cubana Pan Fruta	Crema de hortalizas Merluza al horno con patatas y alioli Pan Fruta	Kcal: 639 HC: 56.6 % 90g Pro: 15.02% 24g Lip: 28.16% 20g
6ª Semana	Ensalada con York y queso Macarrones Boloñesa Pan Fruta	Ensalada Tropical Olla gitana con calabaza Pan Fruta	Crema de calabacín Pollo asado Pan Fruta	Ensalada oriental Paella de Marisco y pescado Pan Fruta	Ensalada Tropical Albóndigas caseras con guisantes y patatas Pan Fruta	Kcal: 629 HC: 54.68% 86g Pro: 13.99% 22g Lip: 31.47% 22g
7ª Semana	Ensalada con pasta y gambas Lentejas con chorizo Pan Fruta	Puré de verduras Magra y guisantes con patata y alioli Pan Fruta	Ensalada caprichosa Macarrones con atún Pan y Fruta	Ensalada vegetal con aguacate Guiso de pota, caella y gambas con patatas Pan Fruta	Ensalada Tropical Paella de costillejas Pan Fruta	Kcal: 637 HC: 54.63% 87g Pro: 15.69% 25g Lip: 29.67% 21g
8ª Semana	Puré de verduras Merluza con patatas y verdura Pan Fruta	Ensalada con Cherry Cocido Completo Pan Fruta	Ensalada Serrana Arroz a la cubana Pan Fruta	Ensalada mixta con arroz Fabada asturiana Pan Fruta	Ensalada vegetal Ternera a la Jardinera con arroz Pan Fruta	Kcal: 650 HC: 55.38% 90g Pro: 14.15% 23g Lip: 30.46% 212g

\*Consultar tabla de alérgenos



Lic. Vicente R. Sánchez Pastor Col. 00163