



COLEGIO PATROCINIO DE SAN JOSE MENU ABRIL 2026

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES S.S		

Energía: 1.418 kcal. - Lípidos: 47,5 g. - Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. - Hidratos de carbono: 249 g. - Azúcares: 9,0 g. - Proteínas: 17,1 g. - Sal: 1,3 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
VACACIONES S.S.	Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Aroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta
	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Tortilla de Patata con ensalada de tomate y maíz 	Merluza a la plancha con lechuga y tomate 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 348 kcal. - Lípidos: 11,5 g. - Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. - Hidratos de carbono: 40,9 g. - Azúcares: 9,0 g. - Proteínas: 17,1 g. - Sal: 1,3 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Brócoli con patata 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros
Filete de magro de cerdo rebozado Ensalada de lechuga y tomate 	Tosta de hummus con lechuga y tomate 	Tilapia en salsa riojana con pimientos rojos asados 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con lechuga y tomate
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 547 kcal. - Lípidos: 25,5 g. - Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. - Hidratos de carbono: 54,5 g. - Azúcares: 12,3 g. - Proteínas: 20,3 g. - Sal: 12,4 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de guisantes 	Aroz integral con tomate	Sopa de pollo con fideos 	FESTIVO	FESTIVO
Croquetas de jamón serrano con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	Limanda en salsa verde con ensalada de tomate, maíz y cebolla 		
Fruta	Fruta	Fruta		

Energía: 260 kcal. - Lípidos: 9,3 g. - Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. - Hidratos de carbono: 33,4 g. - Azúcares: 9,5 g. - Proteínas: 9,1 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Huevos fritos con lechuga y tomate 	Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con lechuga y tomate 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 537 kcal. - Lípidos: 19,0 g. - Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. - Hidratos de carbono: 61,8 g. - Azúcares: 13,8 g. - Proteínas: 24,9 g. - Sal: 1,3 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.

