

COLEGIO PATROCINIO DE SAN JOSE NOVIEMBRE 2025

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				DÍA DEL DOCENTE
Energía: . . . Lipidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: . . . 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahoria y patata 	Sopa de fideos 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Sopa castellana con fideos 
Merluza en salsa alicantina Ensalada 	Cocido completo con lechuga 	Limanda al horno Pisto 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 
Yogur 	/ Fruta	Yogur 	Fruta	/ Fruta
Energía: 899 kcal . . . Lipidos: 48,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . . . Hidratos de carbono: 74,4 g . . . Azúcares: 17,5 g . . . Proteínas: 37,2 g . . . Sal: 2,8 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Menestra de verduras 	Pasta gratinada con tomate 	Caldo gallego 	Lentejas a la castellana 	Arroz con tomate
Escalope de lomo de cerdo Patatas fritas 	Limanda rebozada con lechuga 	Carne o caldero de raza autóctona gallega con patatas 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada 	Huevos fritos Patatas fritas 
Fruta	Fruta	Actimel 	Fruta	Yogur 
Energía: 1.030 kcal . . . Lipidos: 69,9 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 13,3 g . . . Hidratos de carbono: 60,5 g . . . Azúcares: 17,3 g . . . Proteínas: 34,2 g . . . Sal: 2,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Macarrones gratinados 	Crema de verduras 
Merluza rebozada con lechuga 	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de Patata Ensalada de tomate 	Pollo guisado en salsa toledana con ensalada 	Tilapia a la romana con lechuga 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta
Energía: 869 kcal . . . Lipidos: 137,7 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 57,6 g . . . Hidratos de carbono: 9,7 g . . . Azúcares: 55,4 g . . . Proteínas: 21,8 g . . . Sal: 2,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín 	Lentejas a la castellana 	Sopa de fideos 	Macarrones gratinados 	Arroz con tomate
Lomo de Sajonia con tomate natural 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 	Albóndigas a la casera Patatas fritas 	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos Patatas fritas 
/ Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Zumo
Energía: 763 kcal . . . Lipidos: 44,5 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . . . Hidratos de carbono: 52,1 g . . . Azúcares: 18,7 g . . . Proteínas: 35,3 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.