



Colegio San José

Segundo Turno



Septiembre 2020

SEMANA 1

LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
Primer Plato								
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	
Guarnición								
Postre								

SEMANA 2

LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primer Plato		Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Judías Verdes	Información nutricional:
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	Salchichas Frankfurt	604 kcal. 17,8% prot.	Filete Ruso	743 kcal. 17,4% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	751 kcal. 18,9% prot.	Ragout de Pavo	835 kcal. 12,1% prot.
Guarnición		Ensalada	27,7% H.C.	Verduras Dado	60,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,4% H.C.	Arroz Pilaf	38,7% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	54,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	21,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,2% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3

LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	
Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	615 kcal. 17,4% prot.	Merluza a la Molinera	604 kcal. 22,9% prot.	Cocido Completo	880 kcal. 21,1% prot.	Jamoncitos de Pollo Asados	602 kcal. 18,3% prot.	Huevos a la Villaroy	721 kcal. 13,7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	52,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	31,9% H.C.		39,9% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.	Ens de Lechuga	45,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	29,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4

LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Parmentier	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	714 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo	645 kcal. 17,1% prot.	Albóndigas a la Cazuela	609 kcal. 18,6% prot.	Filete de Cerdo a la Plancha	785 kcal. 20,3% prot.	Tortilla de Queso	717 kcal. 18,2% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	50,6% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	41,4% H.C.	Jardinera de Verduras	42,8% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	46,8% H.C.	Ensalada Verde	48,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,5% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5

LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	
Segundo Plato	Contramuslo al Limón	598 kcal. 18,6% prot.	Ternera Estofada	608 kcal. 22,8% prot.	Merluza Enharinada	753 kcal. 18,2% prot.	
Guarnición	Patatas Fritas	42,8% H.C.	Duo de Verduras	48,8% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	48,8% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	38,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		



Colegio San José

Primer Turno



Septiembre 2020

SEMANA 1 LUNES MARTES 1 MIERCOLES 2 JUEVES 3 VIERNES 4

Primer Plato						
Segundo Plato		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO
Guarnición						
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2 LUNES 7 MARTES 8 MIERCOLES 9 JUEVES 10 VIERNES 11

Primer Plato		Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Judías Verdes	Información nutricional:
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	Salchichas Frankfurt	448 kcal. 15,7% prot.	Filete Ruso	579 kcal. 16,6% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	594 kcal. 19,0% prot.	Ragout de Pavo	657 kcal. 11,8% prot.
Guarnición		Ensalada	28,7% H.C.	Verduras Dado	60,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43,1% H.C.	Arroz Pilaf	38,9% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	55,1% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	22,3% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3 LUNES 14 MARTES 15 MIERCOLES 16 JUEVES 17 VIERNES 18

Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	467 kcal. 16,7% prot.	Merluza a la Molinera	458 kcal. 23,9% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Jamoncitos de Pollo Asados	515 kcal. 16,6% prot.	Huevos a la Villaroy	522 kcal. 14,3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	54,1% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	29,8% H.C.	Patatas Dado	47,6% H.C.	Patatas Dado	46,1% H.C.	Ens de Lechuga	41,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	29,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42,3% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4 LUNES 21 MARTES 22 MIERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25

Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Parmentier	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	564 kcal. 18,4% prot.	Escalope de Pollo	445 kcal. 17,4% prot.	Albóndigas a la Cazuela	475 kcal. 17,2% prot.	Filete de Cerdo a la Plancha	527 kcal. 19,1% prot.	Tortilla de Queso	512 kcal. 19,1% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	50,7% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	44,1% H.C.	Jardinera de Verduras	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	49,4% H.C.	Ensalada Verde	44,5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,5% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	41,2% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	31,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36,2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5 LUNES 28 MARTES 29 MIERCOLES 30 JUEVES VIERNES

Primer Plato	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:		
Segundo Plato	Contramuslo al Limón	469 kcal. 17,2% prot.	Ternera Estofada	496 kcal. 22,0% prot.	Merluza Enharinada	753 kcal. 18,2% prot.		
Guarnición	Patatas Fritas	41,4% H.C.	Duo de Verduras	49,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	48,8% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	27,9% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,7% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo			



Colegio San José

Celiacos



Septiembre 2020

SEMANA 1 **LUNES** **MARTES** **1** **MIERCOLES** **2** **JUEVES** **3** **VIERNES** **4**

Primer Plato									
Segundo Plato		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	
Guarnición									
Postre									
Cena Sugerida:									

SEMANA 2 **LUNES** **7** **MARTES** **8** **MIERCOLES** **9** **JUEVES** **10** **VIERNES** **11**

Primer Plato		Lentejas a la Burgalesa		Arroz con Tomate		Macarrones con Atún		Crema de Judías Verdes	
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	Salchichas Frankfurt		Filete Ruso		Tortilla Francesa de Jamón		Ragout de Pavo	
Guarnición		Ensalada		Verduras Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:									

SEMANA 3 **LUNES** **14** **MARTES** **15** **MIERCOLES** **16** **JUEVES** **17** **VIERNES** **18**

Primer Plato	Arroz al Horno	Macarrones con Carne		Sopa de Fideos		Crema de Zanahorias		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Merluza a la Molinera sin Gluten		Ternera con Verduras		Jamoncitos de Pollo Asados		Tortilla Francesa	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	Ens de Lechuga y Tomate				Patatas Dado		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:									

SEMANA 4 **LUNES** **21** **MARTES** **22** **MIERCOLES** **23** **JUEVES** **24** **VIERNES** **25**

Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Sopa de Fideos		Crema de Parmentier		Judías Blancas Estofadas		Arroz con Pollo	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo sin Gluten		Albóndigas Caseras a la Cazuela		Filete de Cerdo a la Plancha		Tortilla de Queso	
Guarnición	Verduras Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Cebol		Jardinera de Verduras		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:									

SEMANA 5 **LUNES** **28** **MARTES** **29** **MIERCOLES** **30** **JUEVES** **VIERNES**

Primer Plato	Crema de Calabacín	Sopa de Fideos		Paella Valenciana				
Segundo Plato	Contramuslo al Limón	Ternera Estofada		Merluza Enharinada sin Gluten				
Guarnición	Patatas Fritas	Duo de Verduras		Ens de Lechuga yTomate				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua				
Cena Sugerida:								