



Colegio San José

Segundo Turno

Septiembre 2019

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Guarnición					
Postre					

Cena Sugerida:

SEMANA 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa Acelgas con Patata	Crema de Puerros Peperonata	Arroz con Tomate Ratatouille	Macarrones con Atún Banda de la Huerta	Sopa de Fideos Lombarda Salteada
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt Marrajo a la Plancha	Bacalao a la Riojana Huevos Rebozados	Ragout de Pavo Abadejo a la Gallega	Revuelto de Jamón Bonito Encebollado	Merluza a la Romana Ternera a la Pimienta
Guarnición	Menestra Rehogada	Patatas Fritas	Verduras Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Ensalada
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Pollo Verdura y Pescado Verdura y Ternera Verdura y Huevo

SEMANA 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Arroz al Horno Zanahorias Salteadas	Sopa de Cocido Repollo al Ajoarriero	Macarrones con Carne Canelones Gratinados	Crema de Zanahorias Alcachofas con Bacon	Patatas Guisadas Verduras a la Provenzal
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha Palometa en Salsa	Cocido Completo Merluza Empanada	Caella a la Molinera Huevos Revueltos	Magro a la Jardinera Emperador con Ajo y Perejil	Huevos a la Villaroy Chuleta de Sajonia
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ens de Lechuga
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Verdura y Huevo Verdura y Pollo Sopa y Pescado Verdura y Ternera

SEMANA 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa Guisantes con Jamón	Sopa de Picadillo Salteado de Verduras	Crema de Calabacín Panaché de Verduras	Judías Blancas Estofadas Acelgas a la Cacereña	Paella Mixta Puerros Gratinados
Segundo Plato	Merluza al Horno Tortilla Campera	Escalope de Pollo Salmón a las Finas Hierbas	Albóndigas a la Cazuela Mero a la Vasca	Buñuelos de Bacalao Roti de Pavo	Revuelto de Queso Lomo a la Plancha
Guarnición	Verduras Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	Patatas Fritas	Ens de Lechuga y Zanahor	Ensalada Verde
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua

Cena Sugerida: Verdura y Lomo Verdura y Pescado Sopa y Huevo Verdura y Pollo Verdura y Pescado

SEMANA 5

	LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Lentejas Guisadas Espinacas Salteadas				
Segundo Plato	Ternera Estofada Empanadillas de Atún				
Guarnición	Duo de Verduras				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua				

Cena Sugerida: Verdura y Huevo



Colegio San José

Primer Turno

Septiembre 2019

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Guarnición					
Postre					

Cena Sugerida:

SEMANA 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa Información nutricional:	Crema de Puerros Información nutricional:	Arroz con Tomate Información nutricional:	Macarrones con Atún Información nutricional:	Sopa de Fideos Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt 493 kcal. 16,3% prot.	Bacalao a la Riojana 448 kcal. 15,7% prot.	Ragout de Pavo 579 kcal. 16,6% prot.	Revuelto de Jamón 594 kcal. 19,0% prot.	Merluza a la Romana 657 kcal. 11,8% prot.
Guarnición	Menestra Rehogada 40,9% H.C.	Patatas Fritas 28,7% H.C.	Verduras Dado 60,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz 43,1% H.C.	Ensalada 38,9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 42,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 55,1% lip.	Yogur, Pan y Agua 22,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 49,3% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Pollo Verdura y Pescado Verdura y Ternera Verdura y Huevo

SEMANA 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Arroz al Horno Información nutricional:	Sopa de Cocido Información nutricional:	Macarrones con Carne Información nutricional:	Crema de Zanahorias Información nutricional:	Patatas Guisadas Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha 467 kcal. 16,7% prot.	Cocido Completo 569 kcal. 19,7% prot.	Caella a la Molinera 458 kcal. 23,9% prot.	Magro a la Jardinera 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 Lechuga, Maíz y Cebol 44,1% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate 29,8% 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 32,7% lip.	Yogur, Pan y Agua 46,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa Información nutricional:	Sopa de Picadillo Información nutricional:	Crema de Calabacín Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Información nutricional:	Paella Mixta 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.	Buñuelos de Bacalao 527 kcal. 19,1% prot.	Revuelto de Queso 512 kcal. 19,1% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas 50,7% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol 44,1% H.C.	Patatas Fritas 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.	Yogur, Pan y Agua 41,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, 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 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Lentejas Guisadas Información nutricional:				
Segundo Plato	Ternera Estofada 496 kcal. 22,0% prot.				
Guarnición	Duo de Verduras 49,7% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 27,9% lip.				

Cena Sugerida: Verdura y Huevo



Colegio San José

Celiacos

Septiembre 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

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

SEMANA 2	LUNES	9 MARTES	10 MIERCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES	13
----------	-------	----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa	Crema de Puerros	Arroz con Tomate	Macarrones con Atún	Sopa de Fideos	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	Bacalao a la Riojana	Ragout de Pavo	Revuelto de Jamón	Merluza a la Romana sin Gluten	
Guarnición	Menestra Rehogada	Patatas Fritas	Verduras Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Ensalada	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:						

SEMANA 3	LUNES	16 MARTES	17 MIERCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES	20
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Arroz al Horno	Sopa de Fideos	Macarrones con Carne	Crema de Zanahorias	Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha	Cocido Completo	Caella a la Molinera sin Gluten	Magro a la Jardinera	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	Yogur, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:						

SEMANA 4	LUNES	23 MARTES	24 MIERCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES	27
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Sopa de Fideos	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	Paella Mixta	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo sin Gluten	Albóndigas Caseras a la Cazuela	Merluza a la Plancha	Revuelto de Queso	
Guarnición	Verduras Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	Patatas Fritas	Ens de Lechuga y Zanahor	Ensalada Verde	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	
Cena Sugerida:						

SEMANA 5	LUNES	30 MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	-----------	-----------	--------	---------

Primer Plato	Lentejas Guisadas				
Segundo Plato	Ternera Estofada				
Guarnición	Duo de Verduras				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua				
Cena Sugerida:					