



SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato			Espirales con Bacon Brócoli al Queso	Información nutricional:	Arroz al Horno Zanahoria Aliñada	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo al Pimentón	Información nutricional:	Crema de Calabaza Alcachofas Fritas	Información nutricional:
Segundo Plato	NO LECTIVO		Supremas de Merluza Blanqueta de Magro	790 kcal. 14,3% prot.	Hamburguesa Mixta Fogonero en Salsa	615 kcal. 17,4% prot.	Cocido Madrileño Bacalao en Salsa	880 kcal. 21,1% prot.	Tortilla de Espinacas Ternera a la Pimienta	686 kcal. 14,3% prot.
Guarnición			Ensalada de Tomate	43,4% H.C.	Ensalada de Lechuga	52,9% H.C.		39,9% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.
Postre			Fruta Variada, Pan y Agua	42,1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	29,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	44,7% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato	Paella Calabacín Empanado	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas Acelgas con Zanahoria	Información nutricional:	Crema Hortelana Ratatouille	Información nutricional:	Sopa de Fideos Guisantes con Cebolla	Información nutricional:	Tallarines con Verduras Judías Verdes con Patata	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacón a la Gallega Atún a la Norteña	709 kcal. 19,4% prot.	Croquetas de Jamón Abadejo a la Coruñesa	762 kcal. 17,5% prot.	Pollo a la Cazadora Varitas de Pescado	611 kcal. 11,8% prot.	Tortilla de Calabacín Lomo a la Plancha	667 kcal. 17,9% prot.	Caldereta de Pescado Filete Ruso	743 kcal. 18,2% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	47,2% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.	Ensalada Verde	42,5% H.C.	Duo de Verduras	56,3% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	43,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo	

SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Coditos Amatriciana Menestra a la Navarra	Información nutricional:	Crema Parmentier Espinacas al Ajillo	Información nutricional:	Sopa de Lluvia Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:	Arroz con Tomate Berenjenas a la Miel	Información nutricional:	Lentejas Lionesas Trio de Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt Fogonero al Ajillo	792 kcal. 13,7% prot.	Soldaditos de Pavía Huevos Revueltos	606 kcal. 19,4% prot.	Pollo al Limón Salmón al Eneldo	608 kcal. 16,9% prot.	Merluza en Salsa Verde San Jacobo	762 kcal. 15,7% prot.	Revuelto de Tortilla Fil de Pollo a la Plancha	760 kcal. 16,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	43,3% H.C.	Patatas Panadera	41,2% H.C.	Verduras de Temporada	59,9% H.C.	Guisantes Rehogados	56,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39,4% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	22,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	Macarrones con Carne Canelones al Horno	Información nutricional:	Patatas Guisadas Judías Verdes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito Lombarda con Manzana	Información nutricional:
Segundo Plato	Fritura de Pescado Escalopines a la Naranja	667 kcal. 17,3% prot.	Lomo en Salsa Fogonero a la Meuniere	621 kcal. 21,3% prot.	Cocido Completo Abadejo Finas Hierbas	849 kcal. 20,1% prot.	Pollo al Chilindrón Merluza a la Mallorquina	683 kcal. 14,0% prot.	Revuelto de Atún Claro Chuleta de Cerdo	624 kcal. 10,4% prot.
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Trio de Verduras	49,2% H.C.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	37,9% lip.	Verduras Salteadas	56,7% H.C.	Patatas Fritas	50,4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	29,2% lip.			P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39,1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Patatas Estofadas Calabacín a la Plancha	Información nutricional:			
Segundo Plato	Albóndigas Fritas Merluza al Horno	781 kcal. 20,0% prot.	Bonito con Tomate Escalope de Ternera	801 kcal. 24,2% prot.			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	51,3% H.C.	Verduritas	49,5% H.C.			
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	26,2% lip.			
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo				



# Colegio San José

Primer Turno



Marzo 2020

SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			SEMANA 5		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espirales con Bacon	Arroz al Horno	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza	Paella	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Supremas de Merluza	Hamburguesa Mixta	Cocido Madrileño	Tortilla de Espinacas	Lacón a la Gallega	Croquetas de Jamón	Pollo a la Cazadora	Tortilla de Calabacín	Caldereta de Pescado	Salchichas Frankfurt	Soldaditos de Pavía	Pollo al Limón	Merluza en Salsa Verde	Revuelto de Tortilla
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga	Ensalada Verde	Duo de Verduras	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ensalada Verde	56,1% H.C.	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	25,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pollo
Primer Plato	Espirales con Bacon	Arroz al Horno	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza	Paella	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Supremas de Merluza	Hamburguesa Mixta	Cocido Madrileño	Tortilla de Espinacas	Lacón a la Gallega	Croquetas de Jamón	Pollo a la Cazadora	Tortilla de Calabacín	Caldereta de Pescado	Salchichas Frankfurt	Soldaditos de Pavía	Pollo al Limón	Merluza en Salsa Verde	Revuelto de Tortilla
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga	Ensalada Verde	Duo de Verduras	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ensalada Verde	56,1% H.C.	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	25,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pollo
Primer Plato	Espirales con Bacon	Arroz al Horno	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza	Paella	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Supremas de Merluza	Hamburguesa Mixta	Cocido Madrileño	Tortilla de Espinacas	Lacón a la Gallega	Croquetas de Jamón	Pollo a la Cazadora	Tortilla de Calabacín	Caldereta de Pescado	Salchichas Frankfurt	Soldaditos de Pavía	Pollo al Limón	Merluza en Salsa Verde	Revuelto de Tortilla
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga	Ensalada Verde	Duo de Verduras	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ensalada Verde	56,1% H.C.	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	25,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pollo
Primer Plato	Espirales con Bacon	Arroz al Horno	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza	Macarrones con Carne	Patatas Guisadas	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa	Crema Calabacín y Quesito	Macarrones con Carne	Patatas Guisadas	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Supremas de Merluza	Hamburguesa Mixta	Cocido Completo	Revuelto de Atún Claro	Fritura de Pescado	Lomo en Salsa	Cocido Completo	Pollo al Chilindrón	484 kcal.	Fritura de Pescado	Lomo en Salsa	Cocido Completo	Pollo al Chilindrón	Revuelto de Atún Claro
Guarnición	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Patatas Fritas	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Verduras Salteadas	50,4% H.C.	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Verduras Salteadas	Patatas Fritas
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	39,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pollo	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo
Primer Plato	Espirales con Bacon	Arroz al Horno	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa	Crema Calabacín y Quesito	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Supremas de Merluza	Hamburguesa Mixta	Cocido Completo	Revuelto de Atún Claro	Albóndigas Fritas	Bonito con Tomate	Cocido Completo	Pollo al Chilindrón	484 kcal.	Albóndigas Fritas	Bonito con Tomate	Cocido Completo	Pollo al Chilindrón	Revuelto de Atún Claro
Guarnición	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Patatas Fritas	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Verduras Salteadas	50,4% H.C.	Ensalada Mixta	Trio de Verduras	Verduras Salteadas	Verduras Salteadas	Patatas Fritas
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	39,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur, Pan y Agua	Postre Lácteo, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pollo	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo



# Colegio San José

Celiacos



Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato			Macarrones con Jamón		Arroz al Horno		Sopa de Fideos		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	NO LECTIVO		Merluza Rebozada sin Gluten		Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Madrileño		Tortilla de Espinacas	
Guarnición			Ensalada de Tomate		Ensalada de Lechuga				Ensalada Mezclum	
Postre			Fruta Variada, Pan y Agua		Yogur, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato	Paella		Judías Pintas Guisadas		Crema Hortelana		Sopa de Fideos		Espaguetis con Verduras	
Segundo Plato	J York Extra al Horno		Abadejo a la Coruñesa		Pollo a la Cazadora		Tortilla de Calabacín		Caldereta de Pescado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ensalada Verde		Duo de Verduras	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua		Yogur, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Macarrones Amatriciana		Crema Parmentier		Sopa de Fideos		Arroz con Tomate		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Soldaditos de Pavía sin Gluten		Pollo al Limón		Merluza en Salsa Verde		Revuelto de Tortilla	
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za		Patatas Panadera		Verduras de Temporada		Guisantes Rehogados		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua		Yogur, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	Macarrones con Carne		Patatas Guisadas		Sopa de Fideos		Arroz a la Milanesa		Crema Calabacín y Quesito	
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Lomo en Salsa		Cocido Completo		Pollo al Chilindrón		Revuelto de Atún Claro	
Guarnición	Ensalada Mixta		Trio de Verduras				Verduras Salteadas		Patatas Fritas	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua		Yogur, Pan y Agua		Postre Lácteo, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua	

Cena Sugerida:

SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana		Patatas Estofadas				
Segundo Plato	Albóndigas Caseras Fritas		Bonito con Tomate				
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua		Fruta Variada, Pan y Agua				

Cena Sugerida: