

PATRONATO SAN JOSE

MENU SEPTIEMBRE 2026 PATRONATO SAN JOSE



LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
			Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
			Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
			Yogur 	Fruta
Energía: 514 kcal. Lípidos: 16,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 63,3 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 24,5 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Brócoli al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros con costrones 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Pastel de legumbreta con patata con ensalada 	Limanda al horno con verduras con pimientos rojos asados 	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patata cocida 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 465 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de guisantes con crujiente de jamón 	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) 	Crema de calabaza y puerros	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta
Energía: 562 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 59,4 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 19,2 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano con arroz integral 		
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz (*) 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 305 kcal. Lípidos: 10,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g. Hidratos de carbono: 38,3 g. Azúcares: 8,0 g. Proteínas: 12,3 g. Sal: 0,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Para SERAL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias