

## COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS- ESCOLAPIA OCTUBRE 2025



LUNEO	MARTEO OO	AUEDOOL EG 4	II.IE.\/E0.0	NUEDNEO O
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	FESTIVO	DIA NO LECTIVO
		Merluza a la romana con		
		lechuga		
		Yogur de sabores		
		n		
gia: 137 kcal . Lipidos: 5,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,2 g . Hi	dratos de carbono: 12,0 g . Azúcares: 6,4 g . Proteínas: 9,3 g . Sal: 0,6	ig Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alim	entación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años cor	recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Crema de verduras (judia		Judías verdes rehogadas con	
Arroz blanco con tomate frito	verde,calabacin,puerro)	Alubias blancas a la castellana	jamón serrano	Macarrones con tomate
		<b>₽</b> 00		<b>3</b>
luggets de pollo con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Bacalao frito con ensalada d lechuga y zanahoria
	₩ Contaga	(dje,oobend,perejii)	A Son onbalada	Managery Zentanona
Fruta	_	_		_
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
			0	
jia: 834 kcal . Lípidos: 51,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . H	fidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 27,3 g . Sal:	2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
FESTIVO	Crema de calabacín	Judías blancas estofadas con chorizo	Paella de marisco	Acelgas con ajo y aceite
		CHORZO		
	Pechuga de pollo a la plancha		Tortilla de jamón York con	Hamburguesa casera de cerd
		Merluza empanada con lechuga		la plancha con ensalada de
	con ensalada	monaza empanada con locilaga	lechuga	
	con ensalada		lechuga	tomate tomate
	con ensalada Fruta	Fruta	lechuga  Fruta	
	<b>※</b>			tomate (
fa: 516 kcal , Lipidos: 28,1 g , Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g , H	Fruta		Fruta	Yogur de sabores
	Fruta  Hidratos de carbono: 34,7 g , Azúcares: 14,7 g , Proteinas: 28,1 g , Sal:	Fruta  2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la i	Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	Yogur de sabores  on recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
gla: 516 kcal . Lipidos: 28,1 g , Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g , H LUNES 20	Fruta  Idratos de carbono: 34,7 g . Azicares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Sal:  MARTES 21	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
	Fruta  Hidratos de carbono: 34,7 g , Azúcares: 14,7 g , Proteinas: 28,1 g , Sal:	Fruta  2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la i	Fruta  Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	Yogur de sabores  on recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 24
LUNES 20	Fruta  Hidratos de carbono: 34,7 g . Azücares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Salt  MARTES 21  Espaguettis a la italiana	Fruta  2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la a  MIERCOLES 22	Fruta  silmentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años  JUEVES 23	Yogur de sabores  on recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 24
LUNES 20 Crema de calabacín Cabezada a la riojana con	Fruta  Fruta  Idratos de carbono: 34,7 g . Azicares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Salt  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)	Fruta  Fruta  2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la i  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada	Yogur de sabores  Ocon recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frita  Merluza a la romana con
LUNES 20 Crema de calabacín	Fruta  Hidratos de carbono: 34,7 g . Azücares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Salt  MARTES 21  Espaguettis a la italiana	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate	Yogur de sabores  Ocon recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frita  Merluza a la romana con
LUNES 20 Crema de calabacín Cabezada a la riojana con	Fruta  Fruta  Idratos de carbono: 34,7 g . Azicares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Salt  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)	Fruta  Fruta  2,1 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la i  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada	Yogur de sabores  Ocon recomendaciones de 2.279 Kcal/dis.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frita  Merluza a la romana con
LUNES 20 Crema de calabacín Cabezada a la riojana con	Fruta  Fruta  Idratos de carbono: 34,7 g . Azicares: 14,7 g . Proteinas: 28,1 g . Salt  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate	Yogur de sabores  con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frito
Cabezada a la riojana con pimientos	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada	Fruta  Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate	Yogur de sabores  On recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah
LUNES 20  Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta	Fruta  Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah
LUNES 20  Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  In a content of the con	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta	Yogur de sabores  Yogur de sabores  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20 Crema de calabacín Cabezada a la riojana con pimientos Fruta  ga: 611 kcal . Lipidos: 31,8 g . Acidos Grasos Saturados: 8,3 g . R  LUNES 27	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28	Fruta  Fruta  Fruta  All g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la inferior	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dla.  VIERNES 31
LUNES 20 Crema de calabacín Cabezada a la riojana con pimientos Fruta  gla: 611 kcal . Lipidos: 31,8 g . Acidos Grasos Saturados: 8,3 g . R  LUNES 27	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  In a content of the con	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta	Yogur de sabores  Yogur de sabores  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 20 Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  ga: 611 kcal . Lipidos: 31,8 g . Acidos Grasos Saturados: 8,3 g . R  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y	Fruta  Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28	Fruta  Fruta  Fruta  All g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la inferior	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dla.  VIERNES 31
LUNES 20  Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  Fruta  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla  Ventresca de merluza a la	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  MIERCOLES 29  Arroz con pollo  Tortilla de patata con ensalada	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  Judía verde con patata  Pechuga de pollo a la plancha	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dla.  VIERNES 31
LUNES 20  Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  Fruta  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata  Can Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla	Fruta  Pruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  MIERCOLES 29  Arroz con pollo  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  JUEVES 30  Judía verde con patata	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dla.  VIERNES 31
Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  ga: 611 kcal. Lipidos: 31,8 g. Acidos Grasos Saturados: 8,3 g. R  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata  San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla  Ventresca de merluza a la romana con ensalada	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  Fruta  Truta  Tru	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  JUEVES 30  Judía verde con patata  Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanah  Fruta  Con recomendaciones de 2.279 Kcal/dla.  VIERNES 31
LUNES 20  Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  Fruta  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata  Can Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla  Ventresca de merluza a la	Fruta  Pruta  Fruta  Pruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  MIERCOLES 29  Arroz con pollo  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  Judía verde con patata  Pechuga de pollo a la plancha	Yogur de sabores  Yogur de sabores  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frita  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanaha  Fruta  VIERNES 31
LUNES 20 Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  Ba: 611 kcal . Lipidos: 31,8 g . Acidos Grasos Saturados: 8,3 g . R  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata  Jan Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla  Ventresca de merluza a la romana con ensalada  Fruta	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  MIERCOLES 29  Arroz con pollo  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Fruta	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  JUEVES 30  Judía verde con patata  Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado  Yogur de sabores	Yogur de sabores  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frit  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahi  Fruta  VIERNES 31  DIA NO LECTIVO
LUNES 20 Crema de calabacín  Cabezada a la riojana con pimientos  Fruta  Ba: 611 kcal . Lipidos: 31,8 g . Acidos Grasos Saturados: 8,3 g . R  LUNES 27  Puré de brocoli, calabacin y patata  Jan Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta	Fruta  MARTES 21  Espaguettis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)  Bacalao al orio con ensalada  Fruta  MARTES 28  Lentejas maravilla  Ventresca de merluza a la romana con ensalada  Fruta	Fruta  Fruta  Pruta  Fruta  Fruta  MIERCOLES 22  Judía verde con patata  Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  Fruta  Fruta  Fruta  Truta  Tru	Fruta  Fruta  Fruta  JUEVES 23  Lentejas con chorizo  Tortilla de queso con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  JUEVES 30  JUEVES 30  Judía verde con patata  Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado  Yogur de sabores	Yogur de sabores  On recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.  VIERNES 24  Arroz blanco con tomate frito  Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanaho  Fruta  VIERNES 31  DIA NO LECTIVO