

COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS- ESCOLAPIA

OCTUBRE 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz con pollo	SAN SATURIO
			Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz	
			Yogur	
Energía: 262 kcal . Lípidos: 9,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 28,4 g . Azúcares: 4,3 g . Proteínas: 15,9 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
DIA NO LECTIVO	Arroz a la montañesa	Judías verdes con patata	Garbanzos al estilo casero	Puré de calabacín casero
	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y tomate	Estofado de ternera en salsa jardinera con ensalada	Tortilla de queso con ensalada	San Jacobo casero con puré de patata
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 640 kcal . Lípidos: 34,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 47,6 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 32,1 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DIA DEL PILAR	Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata	Judías blancas con verduras	Crema de verduras
	Rodaja de merluza rebozada con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 457 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 36,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones integrales con tomate frito	Acelgas rehogadas con jamón	Judiones estofados con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz tres delicias
Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Bocadillo de Calamares con lechuga y mahonesa	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con	Revuelto de champiñones y berenjena con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 507 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Guisantes con jamón y patatas dado	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Espirales integrales con tomate y verduras	Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Fogonero al Orio con ensalada	Filete de cabezada empanado con pimientos rojos asados	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 700 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 31,8 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 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.