Aprobado por el centro.

COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS- ESCOLAPIA
NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DIA FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de cocido con maravilla	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
	Merluza empanada con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,guisante,zanahoria)	Estofado de ternera en salsa hortelana con lechuga	Tortilla de jamón York con lechuga y zanahoria
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
	Energía: 550 kcal . Lípidos: 33,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 24,1 g . Sal: 2,9 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.			

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones integrales a la boloñesa	Guisantes con jamón y patatas dado	Escalivada	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga	Pollo asado con castañas y patatas panadera	Bacalao en salsa verde con ensalada guarnición	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 626 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 49,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 2,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Macarrones integrales con tomate frito
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas de pescado en salsa verde	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante,champiñón,zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 601 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 35,2 g . Sal: 3,9 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.				

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Acelgas con patata y bacón	Lentejas a la jardinera	Arroz blanco con tomate frito	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de pollo con maravilla
Salchichas frescas de cerdo con tomate con ensalada	Merluza al orio con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Carbonero en salsa marinera con ensalada	Pechuga de pollo empanada con patatas chips
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel
Energía: 643 kcal . Lípidos: 32,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 32,9 g . Sal: 3,2 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 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones integrales a la boloñesa				
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz				
Fruta				
Energía: 698 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 75,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 36,4 g . Sal: 3,5 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.