



Feliz Navidad

COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS-CARMELITAS

DICIEMBRE 2024

ARUME COCINAMOS PARA TI

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

ENERGIA (Kcal) 692,86

FILETES DE LOMO A LA PLANCHA

MERLUZA A LA ROMANA

GUIISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

FESTIVO

Prot. (g) 33,68

CON ARROZ

LECHUGA (14)

CON PATATAS Y MENESTRA

ENSALADA (14)

Lip. (g) 27,72

LACTEO (2)-Fruta

FRUTA

LACTEO (2)- Fruta

FRUTA

HdeC (g) 74,50

Vaso de leche con cacao, cereales y fruta

Vaso de leche con tostada de pan integral con margarina, mermelada y zumo de naranja natural

Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural

Vaso de leche con tostada de pan blanco con aceite de oliva virgen y fruta



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE PATATA

SANDWICH VEGETAL

REVUELTO DE ESPARRAGOS



FRUTA

LACTEO

FRUTA

LACTEO

Recomendaciones

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATUN

MENESTRA CON JAMON

ESPAGUETTIS GRATINADOS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENERGIA (Kcal) 652,92

(1, 3, 4, 10 y 12)

POLLO AL HORNO

FINGERS CASEROS DE PESCADOS

TORTILLA DE PATATA

Prot. (g) 28,14

FILETE RUSO

CON ARROZ BLANCO

JUDÍAS REHOGADAS

ENSALADA DE TOMATE

Lip. (g) 29,16

(1, 2, 3, 12, 14)

GELATINA-Fruta

FRUTA

LACTEO (2)-Fruta

FRUTA

HdeC (g) 66,14

Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta

Vaso de leche con cacao, galletas tipo integral y zumo de naranja natural

Vaso de leche con tostadas de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural

Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta

Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta



TORTILLA DE ESPINACAS

PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA

PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS

PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN)

PAVO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA



FRUTA

LACTEO

FRUTA

LACTEO

LACTEO

Recomendaciones

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ TRES DELICIAS

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES (3)

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURAS

ENERGIA (Kcal) 688,88

TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN

FINGERS DE PESCADO

ESPAGUETTIS CON BOLOÑESA

JAMON ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA

Prot. (g) 26,16

LACTEO (2)- Fruta

FRUTA

FRUTA

LACTEO (2)- Fruta

FRUTA

Lip. (g) 23,52

Vaso de leche con cacao, tostadas de pan blanco con margarina y mermelada y fruta

Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural

Vaso de leche con cereales tipo corn flakes y fruta

Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta

Vaso de leche con cacao, cereales de arroz inflado y zumo de naranja natural



PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ASADO

FILETE DE BACALAO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR

FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA

PESCADO DEL DIA AL HORNO CON AJO, PEREJIL Y ESPINACAS REHOGADAS

SANDWICH VEGETAL



LACTEO

FRUTA

LACTEO

FRUTA

LACTEO

Recomendaciones



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 53172340 C

*Inés Barciela Cabaleiro*