



**COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS-CARMELITAS**

**JUNIO 2024**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

VALOR

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA CON JAMON

MACARRONES SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

SOPA HORTELANA

ENERGIA (Kcal) 634,38

FILETE RUSO

PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

TORTILLA FRANCESA

GUISO DE CARNE

Prot. (g) 26,88

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

CON PATATAS

Lip. (g) 20,12

LACTEO- Fruta

NATILLAS CASERAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

HdeC (g) 81,62

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

Vaso de leche con galletas integrales y fruta

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

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

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



PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON PIMIENTOS ASADOS

SANDWICH VEGETAL

ENSALADA COMPLETA

SAN JACOBO CASERO CON PURE DE ZANAHORIA

BERENJENA RELLENA CON SU PROPIA CARNE Y VERDURAS



FRUTA

FRUTA

LACTEO

LACTEO

LACTEO

Recomendaciones

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

LENTEJAS VEGETALES

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

SALPICON DE PESCADO

ENERGIA (Kcal) 692,86

LOMO A LA PLANCHA

FINGERS CASEROS DE PESCADO

GUISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

MACARRONES BOLOÑESA

Prot. (g) 33,68

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y MENESTRA

ENSALADA

Lip. (g) 27,72

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

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

Vaso de leche con copos de avena y fruta



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE PATATA

SANDWICH VEGETAL

REVUELTO DE ESPARRAGOS

PESCADO DEL DIA CON PIMIENTOS ASADOS



FRUTA

LACTEO

FRUTA

LACTEO

LACTEO

Recomendaciones

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

MENESTRA CON JAMON

ENSALADA DE PASTA CON ATUN

JUDIAS CON CHORIZO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE LEGUMBRES

ENERGIA (Kcal) 652,92

POLLO AL HORNO

JAMON ASADO

MERLUZA A LA ANDALUZA

TORTILLA DE PATATA

BUÑUELOS DE BACALAO

Prot. (g) 28,14

CON ARROZ BLANCO

CON PURE

CON PATATAS COCIDAS

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA

Lip. (g) 29,16

FRUTA

NATILLAS-Fruta

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

HdeC (g) 66,14

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

Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta

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



PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA

TORTILLA DE ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS

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

PAVO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA



LACTEO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

LACTEO

Recomendaciones



Garante que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar o mirar online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*