



MAYO 2024



COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS-CARMELITAS

|          | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |  |
|----------|---|---|--|--|--|--|
| Semana 1 |   |   | 01/05/2024   | 02/05/2024   | 03/05/2024   | ENERGIA (Kcal) 692,85<br>Prot (g) 33,68<br>Lip (g) 27,72<br>HidrC (g) 74,58  |
|          |   |   |  | ARROZ CON PISTO DE VERDURAS<br>MERLUZA A LA ROMANA<br>LECHUGA<br>FRUTA           | CREMA DE ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>PURÉ DE PATATA<br>FRUTA           | Vaso de leche con tostada de pan blanco con aceite de oliva virgen y fruta<br>Vaso de leche con copos de avena y fruta   |
|          |   |   |  | REVUELTO DE ESPARRAGOS<br>LACTEO   | PESCADO DEL DIA AL HORNO CON TOMATE ASADO<br>LACTEO                            | Recomendaciones  |
| Semana 2 | 06/05/2024  | 07/05/2024  | 08/05/2024   | 09/05/2024   | 10/05/2024   | ENERGIA (Kcal) 652,92<br>Prot (g) 28,14<br>Lip (g) 29,16<br>HidrC (g) 65,14  |
|          | MENESTRA CON JAMÓN<br>POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO<br>FRUTA                            | ENSALADA DE PASTA CON ATUN<br>JAMON ASADO<br>CON PURE<br>NATILLAS-Fruta     | JUDIAS CON CHORIZO<br>MERLUZA A LA ANDALUZA<br>CON PATATAS COCIDAS<br>LACTEO-Fruta | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS<br>TORTILLA DE PATATA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA | POTAJE DE LEGUMBRES<br>CROQUETAS CASERAS<br>ENSALADA<br>FRUTA                  | Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta<br>Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con tostadas de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta<br>Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta           |
|          | PESCADO DEL DIA AL PAPILLOTE CON ENSALADA<br>LACTEO                                       | TORTILLA DE ESPINACAS<br>FRUTA  | PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS<br>FRUTA  | PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN)<br>LACTEO        | MERLUZA A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA<br>LACTEO                              | Recomendaciones  |
| Semana 3 | 13/05/2024  | 14/05/2024  | 15/05/2024   | 16/05/2024   | 17/05/2024   | ENERGIA (Kcal) 688,88<br>Prot (g) 26,16<br>Lip (g) 23,52<br>HidrC (g) 89,34  |
|          | HUEVOS COCIDOS CON GUI SANTES<br>ESPAGUETIS CON BOLONESA<br>FRUTA                         | SOPA DE PIÑONES<br>GUI SO DE CARNE CON PATATAS Y MENESTRA<br>FRUTA          | ARROZ TRES DELICIAS<br>FINGERS DE PESCADO<br>ENSALADA<br>FRUTA                     | NO LECTIVO   | FESTIVO  | Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con cereales tipo corn flakes y fruta  |
|          | REVUELTO DE SETAS CON PICATOSTES<br>LACTEO  | FILETE DE BACALAO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR<br>LACTEO               | FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA<br>LACTEO                                 |  |  | Recomendaciones  |
| Semana 4 | 20/05/2024  | 21/05/2024  | 22/05/2024   | 23/05/2024   | 24/05/2024   | ENERGIA (Kcal) 729,70<br>Prot (g) 30,70<br>Lip (g) 28,62<br>HidrC (g) 80,32  |
|          | ESPIRALES GRATINADOS CON TOMATE Y QUESO<br>LOMO A LA PLANCHA<br>ENSALADA<br>LACTEO- Fruta | LENTEJAS CON CHORIZO<br>PIZZA ARTESANA DE JAMON YORK Y QUESO<br>FRUTA       | ENSALADILLA RUSA<br>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>LECHUGA<br>FRUTA             | SOPA DE VERDURAS<br>POLLO AL AJILLO<br>CON PATATAS<br>FRUTA                      | PAELLA MIXTA<br>BOCADITOS DE BACALAO<br>ENSALADA<br>FRUTA                      | Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta<br>Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con cereales y fruta<br>Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural |
|          | PESCADO DEL DIA AL HORNO CON AJO, PEREJIL Y ESPINACAS REHOGADAS<br>FRUTA                  | HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO<br>LACTEO              | ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES<br>LACTEO                                     | PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS<br>LACTEO                            | PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA<br>LACTEO                                | Recomendaciones  |
| Semana 5 | 27/05/2024  | 28/05/2024  | 29/05/2024   | 30/05/2024   | 31/05/2024   | ENERGIA (Kcal) 702,60<br>Prot (g) 33,76<br>Lip (g) 30,04<br>HidrC (g) 70,82  |
|          | SOPA DE AVE<br>TORTILLA DE PATATAS<br>CON ENSALADA DE TOMATE<br>LACTEO-Fruta              | ENSALADA TRICOLOR JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>CON ARROZ BLANCO<br>FRUTA | JUDÍAS CON HUEVO<br>SAN JACOBO AL HORNO<br>PATATAS COCIDAS<br>FRUTA                | CREMA DE ZANAHORIA<br>CINTA DE LOMO EN SU JUGO<br>PATATAS ASADAS<br>FRUTA        | CODITOS GRATINADOS<br>ABADEJO AL HORNO<br>LECHUGA Y ZANAHORIA<br>LACTEO- Fruta | Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y fruta<br>Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta<br>Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural<br>Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta   |
|          | CALABACIN RELLENO DE VERDURAS<br>FRUTA  | ARROZ TRES DELICIAS<br>LACTEO   | FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA<br>LACTEO                       | VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE CANONIGOS<br>LACTEO                   | HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA<br>LACTEO  | Recomendaciones  |



Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y que son elaborados con productos primarios de Portugal. Si desea consultar o tener el menú revise: [www.san.eservicios.com](http://www.san.eservicios.com)

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

*[Firma]*