



COLEGIO STA.TERESA
Carmelitas

SEPTIEMBRE-23



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

LENTEJAS VEGETALES

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

ENSALADILLA RUSA

ENERGÍA (Kcal)

692,86

MILANESA

BACALAO AL HORNO

GUISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

MERLUZA A LA ROMANA

Prot. (g)

33,68

ARROZ CON TOMATE

VERDURITAS

CON PATATAS Y MENESTRA

LECHUGA

ENSALADA DE TOMATE

Líp. (g)

27,72

LACTEO-Fruta

FRUTA

HELADO

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 REFOGADAS FRUTA

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE PATATA LACTEO

SANDWICH VEGETAL

PESCADO DEL DIA AL HORNO CON TOMATE ASADO LACTEO

REVUELTO DE ESPARRAGOS



LACTEO

Recomendaciones

Semana 1

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CALABAZA

BRECOL A LA CASERA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

JUDIAS A LA RIOJANA

POTAJE DE LEGUMBRES

ENERGÍA (Kcal)

652,92

SALMON EN SALSA

POLLO AL HORNO

PESCADO PLANO

TORTILLA DE PATATA

CROQUETAS CASERAS

Prot. (g)

28,14

CON MACARRONES

CON ARROZ BLANCO

CON PATATAS COCIDAS

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA

Líp. (g)

29,16

NATILLAS-Fruta

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



FILETE A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL VAPOR

PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA

PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS

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

MERLUZA A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA



FRUTA

LACTEO

FRUTA

LACTEO

LACTEO

Recomendaciones

Semana 2

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ESPAGUETTIS CON BOLOÑESA

GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURAS

ENERGÍA (Kcal)

688,88

HUEVOS COCIDOS

PIZZA CASERA DE ATUN

ABADEJO EMPANADO

JAMON ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA

Prot. (g)

26,16

GUISANTES

ENSALADA

PURE

CON GUARNICION

Líp. (g)

23,52

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

HELADO

FRUTA

HdeC (g)

89,34

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 tostada 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 TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR

FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA

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

SANDWICH VEGETAL



LACTEO

FRUTA

LACTEO

FRUTA

LÁCTEO

Recomendaciones

Semana 3



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

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154