



COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS-CARMELITAS

NOVIEMBRE 2023



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 2

JUDIAS A LA RIOJANA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

POTAJE DE LEGUMBRES
FINGERS CASEROS DE PESCADO
ENSALADA
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 652.92
Prot. (g) 28.14
Lip. (g) 29.16
HdeC (g) 66.14

Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta
PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN)
LACTEO

Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta
POLLO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA
LACTEO



Recomendaciones

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Semana 3

ESPAGUETTIS CON BOLOÑESA
HUEVOS COCIDOS
GUISANTES
FRUTA

GARBANZOS CON VERDURITAS
PIZZA CASERA DE ATUN
LACTEO- Fruta

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA
FRUTA

SOPA VEGETAL
JAMON ASADO
PURE
HELADO

CREMA DE VERDURAS
ALBONDIGAS EN SALSA
CON GUARNICION
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 688.88
Prot. (g) 26.16
Lip. (g) 23.52
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 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



Recomendaciones

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
FRUTA

FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA
LACTEO

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

SANDWICH VEGETAL
LACTEO



13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Semana 4

JUDIAS REHOGADAS
CALAMARES CON ARROZ
LACTEO-Fruta



LENTEJAS A LA CASERA
FILETE A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

SOPA HORTELANA
SAN JACOBO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

CALDO GALLEGO
TAQUITOS DE POLLO
ARROZ
FRUTA

CREMA DE CALABACIN
SALMON EN SALSA
MACARRONES
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 729.70
Prot. (g) 30.70
Lip. (g) 28.82
HdeC (g) 80.32

Vaso de leche con cereales integrales y zumo de naranja natural

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

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

Vaso de leche con cereales y fruta

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



Recomendaciones

TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA
FRUTA

PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS
LACTEO

ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES
FRUTA

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO
LACTEO

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA
LACTEO



20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Semana 5

BRECOL A LA CASERA
CINTA DE LOMO AL HORNO
PURE
LACTEO-Fruta

SOPA DE AVE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
FRUTA



ARROZ TRES DELICIAS
SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMON
NATILLAS CASERAS

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE BACALAO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 702.60
Prot. (g) 33.76
Lip. (g) 30.04
HdeC (g) 70.82

Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y fruta

Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural

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

Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural

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



Recomendaciones

CALABACIN RELLENO DE VERDURAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
LACTEO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA
LACTEO

HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA
FRUTA

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANONIGOS
LACTEO



27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

MENESTRA DE VERDURAS
PESCADO AL HORNO CON PATATAS
FRUTA

ALUBIAS CON VERDURAS
MACARRONES BOLOÑESA
LACTEO

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
CON GUISANTES Y ZANAHORIA
FRUTA

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LACTEO

ENERGIA (Kcal) 634.38
Prot. (g) 26.88
Lip. (g) 20.12
HdeC (g) 81.62

Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural
PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON PIMIENTOS ASADOS
FRUTA

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



Recomendaciones

SANDWICH VEGETAL
LACTEO

ENSALADA COMPLETA
LACTEO

SAN JACOBO CASERO CON ARROZ Y TOMATE
FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados según 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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro