



COLEGIO SANTA TERESA DE JESUS-CARMELITAS

FEBRERO 2024



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

01/02/2024

02/02/2024

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
FRUTA

CREMA VEGETAL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
CON GUARNICION
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 692,86
Prot. (g) 33,68
Líp. (g) 27,72
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
FRUTA

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE PATATA
LACTEO

SANDWICH VEGETAL
LACTEO

PESCADO DEL DIA AL HORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO

REVUELTO DE ESPARRAGOS
LACTEO



Recomendaciones

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

TALLARINES SALTEADOS
MERLUZA A LA ANDALUZA
LECHUGA
NATILLAS-Fruta

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL HORNO
CON ARROZ BLANCO
FRUTA

JUDIAS A LA RIOJANA
PESCADO PLANO
CON PATATAS COCIDAS
LACTEO-Fruta

SOPA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

POTAJE DE LEGUMBRES
CROQUETAS CASERAS
ENSALADA
POSTRE ESPECIAL

ENERGIA (Kcal) 652,92
Prot. (g) 28,14
Líp. (g) 29,16
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
FRUTA

PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA
LACTEO

PASTA SALTEADA CON TAQUITOS DE JAMON Y GRELOS
FRUTA

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

MERLUZA A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA
LACTEO



Recomendaciones

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CON TOMATE

ENERGIA (Kcal) 688,88

PIZZA CASERA DE ATÚN

FINGERS CASEROS DE PESCADO

Prot. (g) 26,16

LACTEO- Fruta

ENSALADA
FRUTA

Líp. (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 cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural

Vaso de leche con cereales tipo corn flakes y fruta



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

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
FRUTA

FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA
LACTEO



Recomendaciones

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

SOPA DE CABELLÍN
FILETE A LA PLANCHA
BRECOL Y PATATAS
LACTEO-Fruta

CREMA DE ZANAHORIA
CALAMARES CON ARROZ
FRUTA

LENTEJAS VEGETALES
SAN JACOBO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

CALDO VEGETAL
TAQUITOS DE POLLO
ARROZ
FRUTA

COLIFLOR A LA CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
ENSALADA
FRUTA

ENERGIA (Kcal) 729,70
Prot. (g) 30,70
Líp. (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



TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA
FRUTA

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO
LACTEO

ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES
LACTEO

PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS
LACTEO

PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA
LACTEO



Recomendaciones

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

CALDO GALLEGO

SOPA DE AVE

GARBANZOS ESTOFADOS

CREMA DE ZANAHORIA

ENERGIA (Kcal) 702,60

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS

CINTA DE LOMO AL HORNO PATATAS ASADAS

Prot. (g) 33,76

CON ARROZ BLANCO
LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

Líp. (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



CALABACIN RELLENO DE VERDURAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
LACTEO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA
LACTEO

VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE CANONIGOS
FRUTA

HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA
LACTEO



Recomendaciones



Garantía que estos menús fueron planificados segundo 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 menú online visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro