

Menú sin carnes rojas

COLEGIO STA. TERESA DE JESÚS

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Lentejas a la casera sin embutido (1)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y maíz dulce (11 y 14)
			Huevos gratinados (2 y 3)	Cazuela de rape con fideos estofados (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)
			Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (14)	Fruta fresca de temporada y integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
			Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	
05	06	07	08	09
Espaguetis rehogados con verduritas (1, 3, 9 y 12)	Crema de verduras con picatostes (1, 3, 7, 9, 10 y 12)	Ensaladilla (3, 4 y 11)	Arroz integral con tomate	Crema de hortalizas
Albóndigas de ave caseras en salsa	Tortilla de patata (3)	Lasaña vegetal de soja texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fingers caseros de pescado (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	Jamoncitos de pollo
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14)	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla (14)	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Ensalada mixta (14)	Patatas panadera
Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)		Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
12	13	14	15	16
	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza	Alubias estofadas sin embutido	Pasta integral con bechamel ligera (1, 2, 3, 10 y 12)	Pizza casera (1, 2, 3, 10 y 12)
Festivo	Huevos cocidos (3)	Filete de pollo a la plancha	Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	Potaje de garbanzos, patatas y espinacas sin embutido
	Judías verdes con patatas cocidas	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (11 y 14)	Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14)	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
	Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	
19	20	21	22	23
Ensaladilla rusa (3, 4 y 11)	Arroz marinero (4, 5 y 6)	Sopa de estrellas (1, 3, 10 y 12)	Guisantes rehogados con patatas	Ensalada de lechuga, tomate, huevo, maíz, zanahoria y cebolla (3 y 14)
Tortilla de patata (3)	Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	Guiso de pavo con verduras	Albóndigas de ave caseras con salsa de tomate	Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1, 3, 7, 9, 10 y 12)
Ensalada de tomate y cebolla (14)	Ensalada de lechuga y aceitunas (11 y 14)	Patatas guisadas	Puré	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	
26	27	28	29	30
Garbanzos con espinacas	Crema de zanahoria	Arroz integral tres delicias sin jamón (6)	Croquetas artesanas con ensalada de lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13 y 14)	Sopa de ave (1, 3, 10 y 12)
Pollo asado	Tortilla francesa	Merluza a la plancha (4, 5 y 6)	Lentejas estofadas vegetales (1)	Huevos cocidos (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)	Patatas guisadas	Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)	Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Judías verdes con patatas cocidas
Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)		Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	 Froita fresca de tempada (primavera): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da disponibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.		 Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

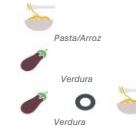
RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...



Para cear pode ser...



Peixe

Carne

Ovo

Peixe



Froita

Lácteo