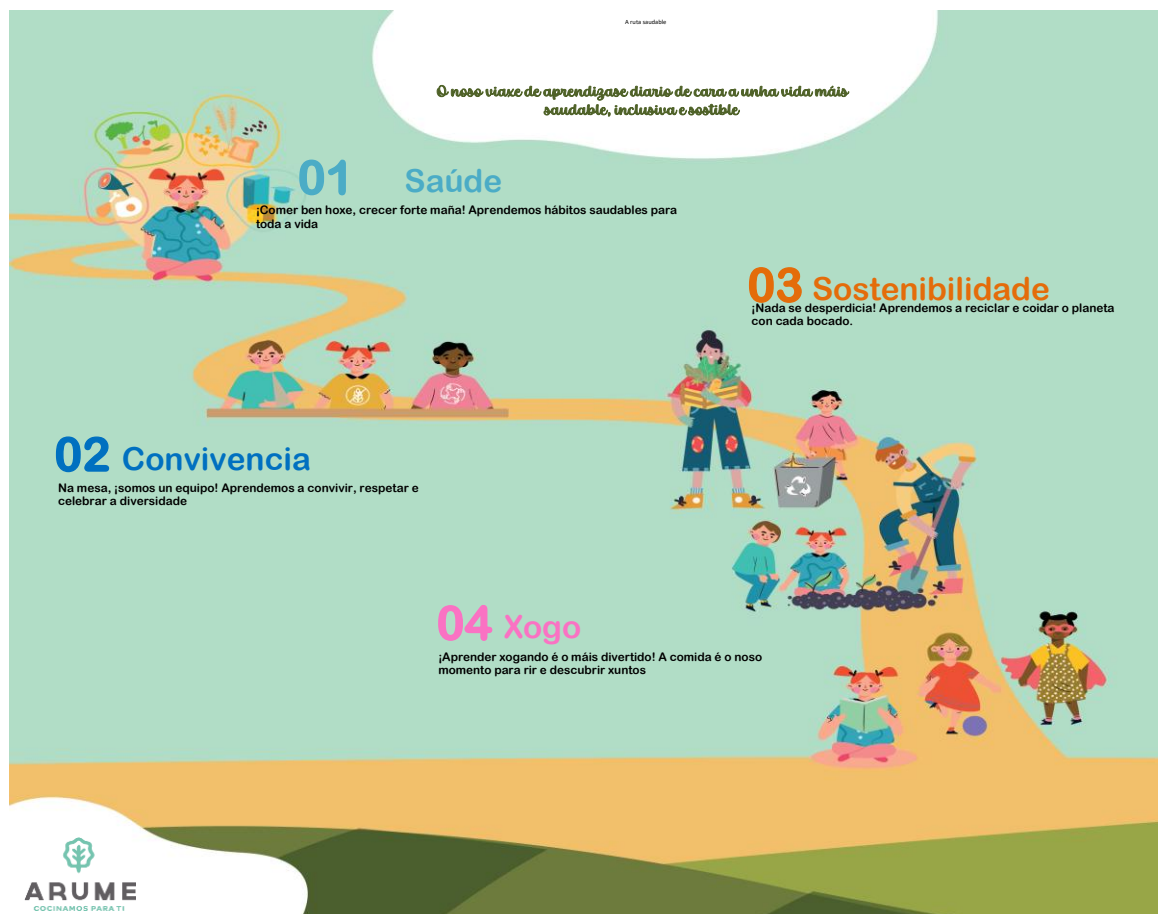


## Menú sin cerdo

COLEGIO STA. TERESA DE JESÚS

Octubre 2026

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



RECOMENDADOR DE CEAS

| PRIMEIROS PRATOS                   |   |                       |             |
|------------------------------------|---|-----------------------|-------------|
| Se no cole o primeiro prato foi... |   | Para cear pode ser... |             |
| Verdura                            | > | Pasta/Arroz           |             |
| Pasta/Arroz                        | > | Verdura               |             |
| Legumes                            | > | Verdura               | Pasta/Arroz |
| SEGUNDOS PRATOS                    |   |                       |             |
| Se no cole o segundo prato foi...  |   | Para cear pode ser... |             |
| Ovo                                | > | Carne                 | Peixe       |
| Peixe                              | > | Ovo                   | Carne       |
| Legumes                            | > | Verdura               | Ovo         |
| Carne                              | > | Ovo                   | Peixe       |
| Froita                             | > | Lácteo                |             |