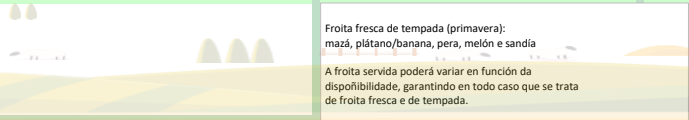
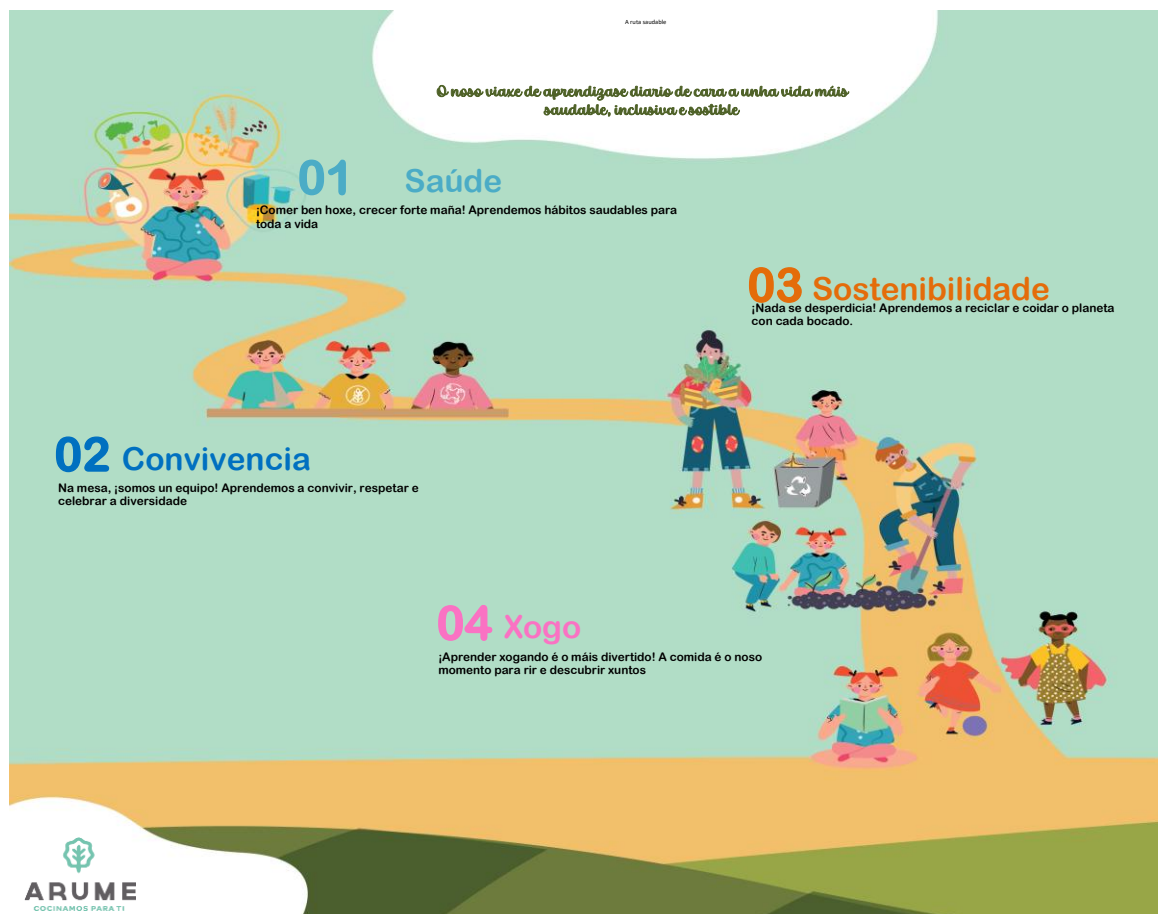


Menú sin marisco

COLEGIO STA. TERESA DE JESÚS

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Lentejas a la casera (1) Huevos gratinados (2 y 3) Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (14) 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) Cazuela atún con fideos estofados (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) 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) Albóndigas caseras en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14) 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) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Ensaladilla (3, 4 y 11) Lasaña vegetal de soja texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Arroz integral con tomate Fingers caseros de pescado sin trazas de marisco (1, 3, 4, 10 y 12) Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Crema de hortalizas Jamoncitos de pollo Patatas panadera Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
12	13	14	15	16
 Festivo	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas y chorizo Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Alubias estofadas Jamón asado Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (11 y 14) 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) Filete de merluza a la romana sin trazas de marisco (1, 3, 4, 10 y 12) Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Pizza casera (1, 2, 3, 10 y 12) Potaje de garbanzos, patatas y espinacas 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) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Arroz montañés Fingers de pescado caseros sin trazas de marisco (1, 3, 4, 10 y 12) Ensalada de lechuga y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Sopa de estrellas (1, 3, 10 y 12) Guiso de pavo con verduras Patatas guisadas Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Guisantes rehogados con patatas y bacon Albóndigas caseras con salsa de tomate Puré 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) Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
26	27	28	29	30
Garbanzos con espinacas Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Crema de zanahoria Carne estofada Patatas guisadas Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Arroz integral tres delicias sin marisco (3) Merluza a la plancha sin trazas de marisco (4) Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14) Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Croquetas artesanas caseras de carne con ensalada de lechuga (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13 y 14)) Lentejas estofadas vegetales (1) 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) Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas y chorizo 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 AZULRE / SULFITOS	 Froita fresca de tempada (primavera): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, 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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...

Verdura	>	Pasta/Arroz	
Pasta/Arroz	>	Verdura	
Legumes	>	Verdura	Pasta/Arroz

Para cear pode ser...

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...

Ovo	>	Carne	Peixe
Peixe	>	Ovo	Carne
Legumes	>	Verdura	Ovo
Carne	>	Ovo	Peixe

Froita Lácteo

DOWN Escola

FACE FACE - Facultade de Ciencias da Educación da Universidade de Vigo

VICKI BERNADET