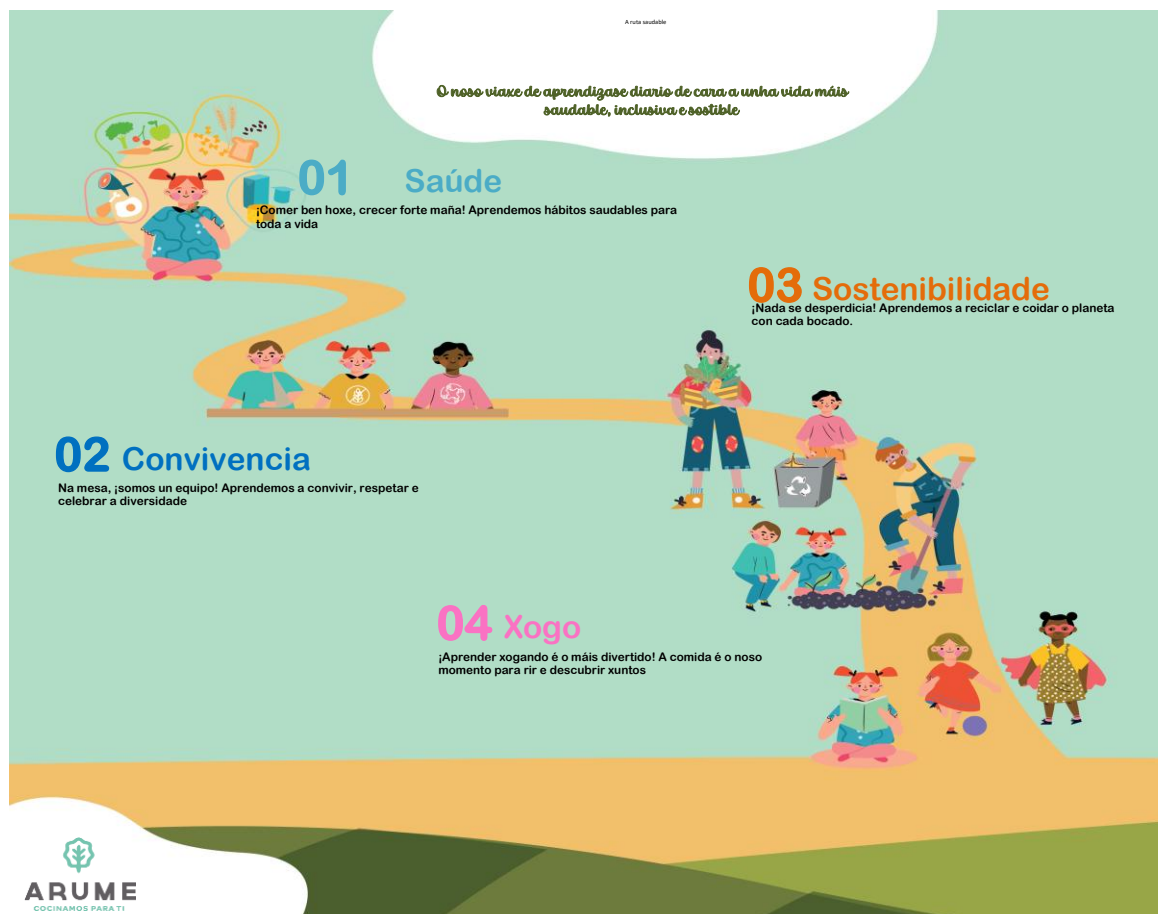


Menú basal

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) kcal: 521,133 prot (g): 15,529 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y maíz dulce (11 y 14) Cazuela de rape 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) kcal: 559,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
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) kcal: 657,411 prot (g): 27,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	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) kcal: 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	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) kcal: 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	Arroz integral con tomate Fingers caseros de pescado (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) kcal: 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	Crema de hortalizas Jamoncitos de pollo Patatas panadera Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) kcal: 564,219 prot (g): 21,141 lip (g): 22,126 hc (g): 67,326
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) kcal: 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	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) kcal: 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	Pasta integral con bechamel ligera (1, 2, 3, 10 y 12) Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 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) kcal: 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	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) kcal: 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
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) kcal: 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	Arroz marinero (4, 5 y 6) Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 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) kcal: 505,586 prot (g): 13,236 lip (g): 18,647 hc (g): 66,106	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) kcal: 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	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) kcal: 521,133 prot (g): 15,529 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	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) kcal: 559,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
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) kcal: 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	Crema de zanahoria Carne estofada Patatas guisadas Fruta fresca de temporada y pan blanco (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) kcal: 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	Arroz integral tres delicias (6) Merluza a la plancha (4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14) Fruta fresca de temporada y pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) kcal: 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	Croquetas artesanas con ensalada de lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 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) kcal: 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	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) kcal: 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237
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): maíz, 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.		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M



RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	Carne
Peixe	Ovo
Legumes	Verdura
Carne	Ovo

Froita Lácteo

DOWN Escola

FACE Facultade de Ciencias da Educación da Universidade de Vigo

VICKI BERNADET