



COLEGIO STA.TERESA Carmelitas

OCTUBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana	Fecha	Comida	Ingredientes	Recomendaciones	Valor
Semana 4	02/10/2023	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	FRUTA	Vaso de leche con cereales integrales y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 729.70
		FILETE A LA PLANCHA	FRUTA		Prot. (g) 30.70
		ENSALADA MIXTA	FRUTA		Lip. (g) 28.82
		LACTEO-Fruta	FRUTA		HdeC (g) 80.32
		TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA	FRUTA	Vaso de leche con cacaos, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 5	03/10/2023	JUDIAS REHOGADAS	LACTEO	Vaso de leche con tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	ENERGIA (Kcal) 702.60
		CALAMARES CON ARROZ	LACTEO		Prot. (g) 33.76
		HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS ASADAS	LACTEO		Lip. (g) 30.04
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 70.82
		TORTILLA DE PATATAS	FRUTA	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 6	04/10/2023	BRECOL A LA GALLEGA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta	ENERGIA (Kcal) 634.38
		CINTA DE LOMO ASADA	LACTEO		Prot. (g) 26.88
		PATATAS FRITAS	LACTEO		Lip. (g) 20.12
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 81.62
		ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES	LACTEO	Vaso de leche con cacao, copos de arroz inflado y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 1	05/10/2023	CALDO GALLEGO	LACTEO	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		TAQUITOS DE POLLO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		ARROZ	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		PESCADO DEL DIA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 2	06/10/2023	CREMA DE VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		MERLUZA A LA ROMANA	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		PATATAS AL VAPOR	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA	LACTEO	Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta	Recomendaciones
Semana 3	09/10/2023	LENTEJAS A LA CASERA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SU JUGO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		ARROZ BLANCO	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		LACTEO-Fruta	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		CALABACIN RELLENO DE VERDURAS	FRUTA	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 4	10/10/2023	SOPA DE AVE	LACTEO	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		TORTILLA DE PATATAS	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		CON ENSALADA DE TOMATE	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		ARROZ TRES DELICIAS	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 5	11/10/2023	PISTO DE VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 692.86
		FILETE RUSO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		ARROZ	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		PESCADO DEL DIA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 6	12/10/2023	FESTIVO	LACTEO	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	ENERGIA (Kcal) 652.92
		PUENTE	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		(Pendiente de Confirmación por Inspección Educativa)	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		VALOR	LACTEO		HdeC (g) 66.14
		BERENJENA RELLENA CON SU PROPIA CARNE Y VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con copos de avena y fruta	Recomendaciones
Semana 7	13/10/2023	LENTEJAS CON CHORIZO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 692.86
		TORTILLA FRANCESA	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		SAN JACOBO CASERO CON ARROZ Y TOMATE	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 8	16/10/2023	ALUBIAS CON VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		TALLARINES A LA BOLOÑESA	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		LACTEO-Fruta	FRUTA		Lip. (g) 29.16
		PESCADO DEL DIA AL PAPILLOTE CON PIMIENTOS ASADOS	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		SANDWICH VEGETAL	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 9	17/10/2023	MENESTRA DE VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con galletas integrales y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		MERLUZA AL HORNO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		CON PATATAS	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		ARROZ CON LECHE	LACTEO		HdeC (g) 74.50
		ENSALADA COMPLETA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 10	18/10/2023	CREMA DE CALABAZA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		POLLO AL CHILINDRON	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		CON ARROZ, GUISANTES Y ZANAHORIA	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 11	19/10/2023	LENTEJAS CON CHORIZO	LACTEO	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		TORTILLA FRANCESA	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		SAN JACOBO CASERO CON ARROZ Y TOMATE	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 12	20/10/2023	SOPA HORTELANA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		HAMBURGUESA	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		PATATAS FRITAS	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		BERENJENA RELLENA CON SU PROPIA CARNE Y VERDURAS	LACTEO	Vaso de leche con copos de avena y fruta	Recomendaciones
Semana 13	23/10/2023	LENTEJAS VEGETALES	LACTEO	Vaso de leche con cacao, cereales y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		MILANESA	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		ARROZ CON TOMATE	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		LACTEO-Fruta	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	FRUTA	Vaso de leche con tostada de pan integral con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 14	24/10/2023	SOPA DE LETRAS	LACTEO	Vaso de leche con tostada de pan integral con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		GUIISO DE CARNE	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		PATATAS Y MENESTRA	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		CALAMARES A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RUCULA Y QUESO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 15	25/10/2023	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 692.86
		FINGUERS CASEROS DE PESCADO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		VERDURITAS	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		SANDWICH VEGETAL	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 16	26/10/2023	ARROZ TRES DELICIAS	LACTEO	Vaso de leche con tostada de pan blanco con aceite de oliva virgen y fruta	ENERGIA (Kcal) 652.92
		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		LECHUGA	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		FRUTA	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		PESCADO DEL DIA AL HORNO CON TOMATE ASADO	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 17	27/10/2023	JUDIAS VERDES SALTADAS	LACTEO	Vaso de leche con copos de avena y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		MERLUZA A LA ANDALUZA	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		PATATAS COCIDAS	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		HELADO-Fruta	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		REVUELTO DE ESPARRAGOS	FRUTA	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 18	30/10/2023	BRECOL A LA CASERA	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	ENERGIA (Kcal) 652.92
		POLLO AL HORNO	LACTEO		Prot. (g) 28.14
		CON ARROZ BLANCO	LACTEO		Lip. (g) 29.16
		LACTEO-Fruta	FRUTA		HdeC (g) 66.14
		PESCADO DEL DIA AL PAPILLOTE CON ENSALADA	FRUTA	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones
Semana 19	31/10/2023	CREMA DE CALABAZA	LACTEO	Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta	ENERGIA (Kcal) 692.86
		FIDEUA DE PESCADO	LACTEO		Prot. (g) 33.68
		FILETE A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL VAPOR	LACTEO		Lip. (g) 27.72
		LACTEO	FRUTA		HdeC (g) 74.50
		FILETE A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL VAPOR	LACTEO	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Recomendaciones



Garante que estos menús fueron planificados siguiendo 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 menu online visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro