

COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS
MENÚ BASAL –ENERO 2023

LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
Macarrones con verduras. Varitas de merluza con ensalada. Pan blanco. Yogur.		Lentejas estofadas. Lomo adobado con tomate aliñado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Arroz 3 delicias. Tortilla de patatas con ensalada de maíz y zanahoria. Pan blanco. Yogur.		Crema de calabaza. Bacalao a la andaluza con patatas dado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Sopa de estrellitas. Filetes rusos con ensalada de manzana y maíz. Yogur.	
Energía (Kcal) 712,7 Grasas (g) 35,9 Proteínas (g) 21,3 Carbohidratos (g) 74,4	(1), (2), (4), (11)	Energía (Kcal) 748 Grasas (g) 37,7 Proteínas (g) 37,4 Carbohidratos (g) 54	(1), (2)	Energía (Kcal) 755,7 Grasas (g) 37,6 Proteínas (g) 20,4 Carbohidratos (g) 80,6	(1), (2), (4)	Energía (Kcal) 649 Grasas (g) 33,3 Proteínas (g) 22,4 Carbohidratos (g) 63,5	(2), (3), (5), (10), (11)	Energía (Kcal) 602,4 Grasas (g) 24,9 Proteínas (g) 25 Carbohidratos (g) 65,8	(1), (2), (3), (4), (5), (10), (11)
LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
Crema de verduras. Magro con tomate con patatas dado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Espaguetis a la napolitana. Palometa con tomate con ensalada. Pan blanco. Fruta de temporada.		Garbanzos guisados. Pollo con champiñones y cebolla salteados. Pan blanco. Yogur.		Paella mixta. Merluza en salsa de puerros. Pan blanco. Fruta de temporada.		Patatas marineras. Albóndigas con verduras. Pan blanco. Yogur.	
Energía (Kcal) 744,7 Grasas (g) 42,7 Proteínas (g) 20,9 Carbohidratos (g) 67,8	(2), (3), (5), (10), (11)	Energía (Kcal) 775,7 Grasas (g) 38,3 Proteínas (g) 35,7 Carbohidratos (g) 71,6	(1), (2), (4), (11)	Energía (Kcal) 753,9 Grasas (g) 39,4 Proteínas (g) 30,7 Carbohidratos (g) 58,9	(1), (2)	Energía (Kcal) 686,7 Grasas (g) 25,2 Proteínas (g) 25 Carbohidratos (g) 85,9	(1), (2), (3), (5), (7), (10), (11), (12)	Energía (Kcal) 608,9 Grasas (g) 31,8 Proteínas (g) 21,9 Carbohidratos (g) 56,3	(1), (2), (4), (7), (10)
LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
Lentejas estofadas. Pollo empanado con ensalada de maíz y zanahoria. Pan blanco. Fruta de temporada.		Arroz a la milanesa. Tortilla de atún con ensalada de tomate. Pan blanco. Fruta de temporada.		Patatas con costillas. Croquetas de jamón con ensalada. Pan blanco. Yogur.		Judías pintas con arroz. Bacalao con tomate. Pan blanco. Fruta de temporada.		Macarrones gratinados. Pollo asado con ensalada. Pan blanco. Yogur.	
Energía (Kcal) 758,9 Grasas (g) 36,8 Proteínas (g) 44 Carbohidratos (g) 59,1	(1), (4)	Energía (Kcal) 766,2 Grasas (g) 33,2 Proteínas (g) 24,1 Carbohidratos (g) 83,5	(1), (2), (3), (4), (5), (7), (10), (11)	Energía (Kcal) 794,1 Grasas (g) 50,1 Proteínas (g) 35,1 Carbohidratos (g) 49,2	(1), (2), (3), (4), (5), (10), (11), (12)	Energía (Kcal) 728,9 Grasas (g) 31,8 Proteínas (g) 41,6 Carbohidratos (g) 67,6	(2), (11)	Energía (Kcal) 735,8 Grasas (g) 37,9 Proteínas (g) 35,2 Carbohidratos (g) 62,9	(1), (2), (3), (5), (7), (10), (11)
LUNES 30		MARTES 31							
Crema de puerros. Ragout de ternera con patatas dado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Garbanzos con calamares. Lomo asado en su jugo. Puré de manzana. Pan blanco. Yogur.							
Energía (Kcal) 742,6 Grasas (g) 47,8 Proteínas (g) 19,4 Carbohidratos (g) 58,2	(2), (3), (5), (7), (10), (11)	Energía (Kcal) 710,6 Grasas (g) 38,2 Proteínas (g) 46,3 Carbohidratos (g) 48,5	(1), (2), (3), (5), (7), (10), (11), (12)						

CONSEJO DEL MES

El zinc es un mineral muy importante para nuestras defensas. Lo puedes encontrar en almejas, carnes, huevo, queso, semillas de calabaza, avellanas y almendras.

TABLA DE ALÉRGENOS

(1)	LÁCTEOS
(2)	GLUTEN
(3)	SOJA
(4)	HUEVO
(5)	APIO
(6)	MOSTAZA
(7)	SULFITOS
(8)	CACAHUETES
(9)	FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
(10)	CRUSTÁCEOS
(11)	PESCADOS
(12)	MOLUSCOS
(13)	ALTRAMUCES
(14)	SÉSAMO



COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS
MENÚ BASAL – ENERO 2023

SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Brócoli gratinado. Pollo a las finas hierbas Fruta de temporada.	Crema de calabacín. Salmón al horno con patatas. Yogur natural.	Guacamole Fajitas de ternera y pimientos. Fruta de temporada.	Sopa de pollo. Pisto con huevo. Fruta de temporada.	Ensalada capresse. Sepia al horno con pimentón y patatas. Fruta de temporada.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Calamares con pisto y arroz. Fruta de temporada. Yogur natural.	Arroz salteado con verduritas y pollo. Fruta de temporada.	Sopa de fideos. Pastel de berenjena con atún. Fruta de temporada.	Crema de zanahoria y jengibre. Tortilla de calabacín. Fruta de temporada.	Hamburguesa de lentejas con patatas fritas. Yogur con nueces..
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza y queso. Merluza con limón. Yogur natural.	Hummus con crudités. Pollo al horno. Fruta de temporada.	Crema de champiñones. Pimientos rellenos de carne picada. Fruta de temporada.	Salteado oriental de arroz con verduras. Solomillos de cerdo a la naranja. Yogur natural.	Pizza de verduras. Natillas de caqui.
LUNES 30	MARTES 31			
Merluza gratinada con espinacas y patatas. Fruta de temporada.	Quiche de verduras. Boquerones fritos. Macedonia de frutas.			

Los menús están sujetos a posibles cambios debido a las variaciones de las materias primas del mercado. Ha sido elaborados siguiendo las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y plan Perseo. Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales.

Valores de referencia:

Grasas	25-35%
Proteínas	12-15%
Carbohidratos	50-60%

Carolina García Alejo
Dietista – Nutricionista
CYL00315

