

COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS
MENÚ BASAL – NOVIEMBRE 2022

		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
				Arroz con costillas. Merluza en salsa verde. Pan blanco. Yogur.		Lentejas estofadas. Fajitas de pollo con verduras. Pan blanco. Fruta de temporada.		Crema de zanahoria. Lomo adobado con patatas panaderas. Pan blanco. Yogur.	
				Energía (Kcal) 752,5 Grasas (g) 35,6 Proteínas (g) 31,2 Carbohidratos (g) 75,9	(1), (2), (3), (5), (7), (10), (11)	Energía (Kcal) 787,3 Grasas (g) 33,6 Proteínas (g) 43,9 Carbohidratos (g) 74,3	(1)	Energía (Kcal) 616 Grasas (g) 36,7 Proteínas (g) 18,7 Carbohidratos (g) 51,8	(1), (2), (3), (5), (10), (11)
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Arroz 3 delicias. Rabas de calamar con ensalada. Pan blanco. Fruta de temporada.		Tallarines con verduras. Salchichas de pollo a la plancha con patatas dado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Judías pintas con arroz. Bacalao con tomate. Pan blanco. Yogur.		Fideuá mixta. Tortilla de patatas y calabacín. Fruta de temporada. Pan.		Crema de zanahoria. Salteado de pollo con ensalada de maíz y zanahoria. Pan blanco. Yogur.	
Energía (Kcal) 733,8 Grasas (g) 37,4 Proteínas (g) 21,6 Carbohidratos (g) 77,7	(2), (4), (12)	Energía (Kcal) 778,5 Grasas (g) 41,3 Proteínas (g) 21,5 Carbohidratos (g) 79,1	(2), (4)	Energía (Kcal) 754,4 Grasas (g) 33,8 Proteínas (g) 44,8 Carbohidratos (g) 63,5	(1), (2), (11)	Energía (Kcal) 654,2 Grasas (g) 27,7 Proteínas (g) 19,5 Carbohidratos (g) 79,4	(2), (3), (4), (5), (7), (10), (11), (12)	Energía (Kcal) 547,2 Grasas (g) 31 Proteínas (g) 20,5 Carbohidratos (g) 46,4	(1), (2), (3), (5), (10), (11)
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Lentejas con verduras y pollo. Varitas de merluza con ensalada. Pan blanco. Yogur.		Crema de espinacas. Albóndigas en salsa verde. Pan blanco. Fruta de temporada.		Espaguetis a la napolitana. Palometa con tomate con ensalada. Pan blanco. Yogur.		Sopa de estrellitas. Huevos rotos con patatas y jamón. Verduras asadas. Pan blanco. Fruta de temporada.		Garbanzos con calamares. Lomo asado en su jugo. Puré de manzana. Pan blanco. Yogur.	
Energía (Kcal) 772,9 Grasas (g) 39,5 Proteínas (g) 43,6 Carbohidratos (g) 67,9	(1), (2), (11)	Energía (Kcal) 511,1 Grasas (g) 25 Proteínas (g) 17,5 Carbohidratos (g) 52,5	(2), (3), (5), (7), (10), (11)	Energía (Kcal) 792,2 Grasas (g) 34,3 Proteínas (g) 38,9 Carbohidratos (g) 67,5	(1), (2), (4), (11)	Energía (Kcal) 625,3 Grasas (g) 31,3 Proteínas (g) 20,3 Carbohidratos (g) 64,6	(2), (3), (4), (5), (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)
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Crema de verduras. Magro con tomate con patatas dado. Pan blanco. Fruta de temporada.		Arroz a la milanesa Merluza en salsa de puerros. Pan blanco. Fruta de temporada.		Macarrones gratinados. Pollo asado con ensalada. Pan blanco. Yogur.		Alubias blancas estofadas. Croquetas de jamón con ensalada de tomate Pan blanco. Fruta de temporada.		Crema de puerros. Filetes rusos con ensalada de manzana y maíz. 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) 686,7 Grasas (g) 25,2 Proteínas (g) 25 Carbohidratos (g) 85,9	(1), (2), (3), (5), (7), (10), (11)	Energía (Kcal) 735,8 Grasas (g) 37,9 Proteínas (g) 35,2 Carbohidratos (g) 62,9	(1), (2), (3), (7), (4), (5), (10), (11)	Energía (Kcal) 807,5 Grasas (g) 42,8 Proteínas (g) 42 Carbohidratos (g) 55,3	(1), (2), (3), (4), (5), (10), (11), (12)	Energía (Kcal) 600,5 Grasas (g) 34,6 Proteínas (g) 22,9 Carbohidratos (g) 46,6	(1), (2), (3), (4), (5), (10), (11)
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
Macarrones con verduritas. Tortilla de atún. Pan blanco. Yogur.		Garbanzos guisados. Pollo con champiñones y cebolla salteados. Pan blanco. Fruta de temporada.		Crema de calabaza. Bacalao a la andaluza. Pan blanco. Yogur.					
Energía (Kcal) 690,4 Grasas (g) 32,6 Proteínas (g) 28,2 Carbohidratos (g) 69,9	(1), (2), (4), (11)	Energía (Kcal) 690,4 Grasas (g) 42,5 Proteínas (g) 27,5 Carbohidratos (g) 63	(2)	Energía (Kcal) 465,3 Grasas (g) 18,8 Proteínas (g) 24,2 Carbohidratos (g) 48	(1), (2), (3), (5), (10), (11)				

CONSEJO DEL MES

EL HUEVO ES UN SUPER ALIMENTO. ES MUY NUTRITIVO Y UNA FUENTE FANTÁSTICA DE PROTEÍNA.

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

Carolina García Alejo
Dietista – Nutricionista
CYL00315



COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS
MENÚ BASAL – NOVIEMBRE 2022

SUGERENCIAS DE CENAS

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
		Crema de calabacín. Pollo a la plancha con hummus. Fruta de temporada.		Vichyssoise. Tortilla de patatas. Yogur natural.		Sopa de estrellitas. Pastel de calabacín. Fruta de temporada.			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Menestra de verduras. Pollo con zanahoria y salsa de soja. Fruta de temporada.		Crema de calabacín y zanahoria. Boquerones fritos. Yogur natural.		Revuelto de champiñones. Tosta de tomate rallado y queso. Fruta de temporada.		Crema de champiñones. Magro con tomate y patatas fritas. Fruta de temporada.		Quiche de verduras. Macedonia de fruta.	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Sopa de verduras. Pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada.		Crema de verduras Gallo a la plancha con limón. Yogur natural.		Ensalada de tomate, mozzarella. Hamburguesa de pollo y zanahoria con boniato asado. Fruta de temporada.		Rollitos de pechuga de pollo y queso. Yogur natural		Crepe de espinacas y salmón ahumado Macedonia de fruta y yogur	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Sopa. Sepia al horno con pimentón y patatas. Yogur natural.		Crema de calabaza. Fajita de pollo y pimientos Fruta de temporada.		Crema de zanahoria y jengibre. Dorada en papillote. Fruta de temporada.		Brócoli gratinado. Pimientos rellenos de carne picada. Fruta de temporada.		Pizza de champiñones y pollo Macedonia de fruta.	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
Salteado oriental de arroz. Solomillo de cerdo a la finas hierbas. Fruta de temporada.		Brócoli salteado con salsa de soja. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.		Verduras gratinadas. Pollo al ajillo. Fruta de temporada					

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

