

Menú in situ Mayo 2019
Colegio Santa Teresa

R.D.
1169/2011 La
información
relativa a los
alérgenos de
nuestros
platos, se
encuentra en
el Centro.
Cualquier
duda al
respecto,
nuestro
personal le
atenderá.

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1  FESTIVO		
6 Lentejas Estofadas Stewed Lentils Tortilla Francesa de Espinacas French Omelette with Spinach Ensalada de Tomate y Cebolla Tomato and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 651 Lip: 24,54 Prot: 30,17 HC: 80,53 Cena: Patata + Ave + Fruta	7 Arroz con Verduras Rice with Vegetables Palometa al Horno Baked Fish Zanahorias al Ajillo Garlic Carrots Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 717 Lip: 26,28 Prot: 35,83 HC: 87,53 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	8 Crema de Calabaza Pumpkin Cream Ragout de Ternera Estofada Stewed Veal Guisantes Rehogados Green peas Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 658 Lip: 26,57 Prot: 38,81 HC: 66,33 Cena: Arroz + Ave + Lácteo	2 Arroz Cinco Delicias Rice with Ham, Prawns, Carrot and Peas Escalope de Merluza Breaded Hake Ensalada de Tomate Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 651 Lip: 23,86 Prot: 22,23 HC: 86,30 Cena: Patata + Carne + Fruta	3 Sopa de Cocido Noodle Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Repollo Rehogado Cabbage Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 712 Lip: 26,42 Prot: 30,76 HC: 91,58 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13 Pasta Napolitana Pasta with Tomato Sauce Caballa en Aceite Mackerel in oil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 728 Lip: 31,04 Prot: 30,21 HC: 83,80 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas Stewed White Beans Tortilla de Patata con Cebolla Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 663 Lip: 23,66 Prot: 29,05 HC: 86,80 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Crema de Verduras Vegetable Cream Lomo Fresco Asado Roasted Loin Patatas Revolconas Potatoes Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 653 Lip: 24,10 Prot: 37,29 HC: 73,64 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	9 Sopa de Picadillo Noodle Soup with Meat Bacalao en Papillote Cod with Vegetables Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 605 Lip: 20,92 Prot: 33,47 HC: 71,44 Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Judías Pintas Estofadas Stewed Beans Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 734 Lip: 25,95 Prot: 25,69 HC: 102,14 Cena: Pasta + Pescado + Fruta
20 Ensalada de Pasta Pasta Salad Tortilla Francesa Omelette Pimientos Asados Roasted Pepper Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 672 Lip: 29,77 Prot: 24,61 HC: 77,69 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	21 Lentejas con Chorizo Lentils with Sausage Marrajo Adobado Marinated Fish Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 730 Lip: 23,86 Prot: 52,20 HC: 80,17 Cena: Pasta + Ave + Fruta	22 Menestra Rehogada Mixed Vegetables Carcamusas Lean Pork with Tomato and Vegetables Patatas Panadera Potatoes Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 638 Lip: 24,16 Prot: 33,36 HC: 71,36 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	16 Sopa de Cocido Noodle Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Repollo Rehogado Cabbage Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 712 Lip: 26,42 Prot: 30,76 HC: 91,58 Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Merluza en Salsa Verde Hake in Green Sauce Guisantes Rehogados Green peas Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 688 Lip: 23,25 Prot: 29,12 HC: 94,67 Cena: Patata + Carne + Fruta
27 Crema de Coliflor Cauliflower Cream Salchichas de Pavo al Horno Baked Turkey Sausages Arroz Pilaf Rice Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 673 Lip: 28,64 Prot: 24,36 HC: 82,06 Cena: Patata + Huevo + Fruta	28 Fideuá de Verduras Pasta with Vegetables Atún con Tomate Tuna with Tomato Sauce Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 745 Lip: 23,27 Prot: 41,69 HC: 93,61 Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Judías Pintas con Arroz Stewed Beans with Rice Tortilla Francesa con Queso Omelette with Cheese Ensalada de Tomate Tomato Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 715 Lip: 27,40 Prot: 29,96 HC: 90,78 Cena: Pasta + Ave + Lácteo	23 Arroz a Banda Rice with Vegetables and Hake Pollo Asado Roasted Chicken Zanahorias al Ajillo Garlic Carrots Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 713 Lip: 22,57 Prot: 44,32 HC: 85,89 Cena: Patata + Huevo + Lácteo	24 Garbanzos Estofados Stewed Chickpeas Merluza al Horno Baked Hake Ensalada de Tomate y Maíz Tomato and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 664 Lip: 22,20 Prot: 35,63 HC: 83,47 Cena: Arroz + Ave + Lácteo
			30 Patatas a la Riojana Potatoes with Sausage Bacalao al Horno Baked Cod Champiñón al Ajillo Garlic Mushrooms Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 625 Lip: 23,56 Prot: 39,62 HC: 65,75 Cena: Verdura + Carne + Fruta	31  FESTIVO