

OCTUBRE | COLEGIO SANTA GEMA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

* Proteína de origen vegetal (legumbres o derivados), conforme a lo establecido en el Real Decreto 315/2025.

13: Día mundial del huevo
16: Día mundial de la alimentación



1P MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10)
2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4)
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 680 kcal | Prot: 28 g | HC: 86 g | Grasas: 23 g **5**

1P CREMA DE VERDURAS
2P RAGOUT DE PAVO (1, 6)
GU ARROZ SALTEADO
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 580 kcal | Prot: 27 g | HC: 52 g | Grasas: 24 g **6**

1P LENTEJAS ESTOFADAS (T1, T9)
2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 710 kcal | Prot: 29 g | HC: 78 g | Grasas: 31 g **7**

1P JUDÍA VERDE CON TOMATE (12)
2P POLLO AL HORNO CON TOMILLO
GU PATATA PLATILLO (9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 550 kcal | Prot: 26 g | HC: 48 g | Grasas: 28 g **1**

1P SOPA DE COCIDO (1, 12, T3, T6, T9, T10)
2P COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9)

PO YOGUR (7)

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g **2**

1P ALUBIAS ESTOFADAS (T9)
2P POLLO AL AJILLO
GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 660 kcal | Prot: 32 g | HC: 68 g | Grasas: 25 g **9**

FESTIVO

12

1P ARROZ CON COSTILLA Y VERDURAS (T9)
2P CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T14)
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS (T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 670 kcal | Prot: 21 g | HC: 82 g | Grasas: 28 g **13**

1P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (salsa de tomate CASERA y carne picada) (1, 12, T3, T6, T10)
2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA
GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 650 kcal | Prot: 32 g | HC: 70 g | Grasas: 24 g **14**

1P CREMA DE VERDURAS (12, T9)
2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ACEITUNAS VERDES Y REMOLACHA
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 520 kcal | Prot: 28 g | HC: 42 g | Grasas: 21 g **15**

1P SOPA DE COCIDO (1, 12, T3, T6, T9, T10)
2P COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9)
PO YOGUR (7)

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g **16**

1P MENESTRA DE VERDURAS (T9)
2P ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS CON SALSA DE TOMATE (T6)
GU ARROZ SALTEADO
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 570 kcal | Prot: 22 g | HC: 79 g | Grasas: 18 g **19**

1P MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA, CEBOLLA Y PUERRO (1, T6, T10)
2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4, T2, T14)
GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ (T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 620 kcal | Prot: 27 g | HC: 80 g | Grasas: 20 g **20**

1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) (12, T9)
2P POLLO REBOZADOS CON PANKO (1, 3, T6, T10)
GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 680 kcal | Prot: 26 g | HC: 65 g | Grasas: 33 g **21**

1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1, T9)
2P LASAÑA DE VERDURAS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)
GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA
PO YOGUR (7)

Energía: 650 kcal | Prot: 26 g | HC: 82 g | Grasas: 22 g **22**

1P PAELLA DE VERDURAS (T9)
2P CABEZA DE LOMO RUSTIDA
GU ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA DE HIERBAS (7, T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 640 kcal | Prot: 28 g | HC: 71 g | Grasas: 25 g **23**

1P ARROZ MARINERA (rape y gambitas) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9)
2P HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL (1, 3, 7, T3)
GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ (T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 660 kcal | Prot: 27 g | HC: 82 g | Grasas: 23 g **26**

1P CREMA DE VERDURAS (12, T9)
2P BURRITOS DE PAVO (1, 10, T1, T9, T10)
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ
PO YOGUR (7)

Energía: 610 kcal | Prot: 26 g | HC: 50 g | Grasas: 32 g **27**

1P FABADA ASTURIANA (T9)
2P SALMÓN AL HORNO (4)
GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA (T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 700 kcal | Prot: 32 g | HC: 60 g | Grasas: 34 g **28**

1P SOPA DE COCIDO (1, 12, T3, T6, T9, T10)
2P COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9)
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 760 kcal | Prot: 36,1 g | HC: 91,2 g | Grasas: 27,9 g **29**

1P CREMA DE CALABAZA (12)
2P POLLO AL HORNO CON CASTAÑAS
GU PATATAS FRITAS
PO FRUTA DE TEMPORADA

Energía: 610 kcal | Prot: 28,1 g | HC: 52 g | Grasas: 23 g **30**