

# COLEGIO MARIA INMACULADA "CLARETIANAS"

## OCTUBRE 2026

| LUNES 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES 29                                                                                                                                    | MIÉRCOLES 30                                                                                                                                       | JUEVES 1                                                                                                                                                  | VIERNES 2                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Arroz con verduras<br>                                                   | Crema de verduras<br>                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Cinta de lomo de cerdo plancha con champiñón salteado<br>                | Tortilla francesa con ensalada<br>                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Yogur<br>                                                                | Fruta fresca                                                                                                                                                                       |
| Energía: 791 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 72,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| LUNES 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARTES 6                                                                                                                                     | MIÉRCOLES 7                                                                                                                                        | JUEVES 8                                                                                                                                                  | VIERNES 9                                                                                                                                                                          |
| Patatas a la riojana<br>                                                                                                                                                                                                                               | Arroz integral con tomate                                                                                                                    | Brócoli con patata<br>                                            | Macarrones integrales con tomate frito<br>                              | Lentejas a la castellana<br>                                                                    |
| Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga iceberg<br>                                                                                                                                                                                              | Bacalao al horno con lechuga<br>                            | Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con lechuga<br> | Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados<br>           | Tortilla de patata con lechuga<br>                                                              |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta fresca                                                                                                                                 | Fruta                                                                                                                                              | Yogur natural<br>                                                        | Fruta                                                                                                                                                                              |
| Energía: 743 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 85,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| LUNES 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES 13                                                                                                                                    | MIÉRCOLES 14                                                                                                                                       | JUEVES 15                                                                                                                                                 | VIERNES 16                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Espirales integrales con tomate y oregano<br>                         | Lentejas estofadas con chorizo<br>                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Tortilla francesa con lechuga iceberg<br>                             | Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga<br>                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Yogur natural<br>                                                      | Fruta                                                                                                                                                                              |
| Energía: 273 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 5,9 g . Proteínas: 14,7 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| LUNES 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES 20                                                                                                                                    | MIÉRCOLES 21                                                                                                                                       | JUEVES 22                                                                                                                                                 | VIERNES 23                                                                                                                                                                         |
| Arroz integral con verduras variadas<br>                                                                                                                                                                                                            | Lentejas al estilo casero<br>                             | Brócoli con patata<br>                                          | Tallarines napolitana<br>                                             | Menestra de verduras con patatas dado<br>                                                     |
| Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg<br>                                                                                                                                                                                            | Salmón a la plancha con lechuga<br>                       | Garbanzos salteados con ajo con lechuga<br>                     | Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con champiñón<br>             | Tortilla de patata y calabacín con lechuga<br>                                                |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta                                                                                                                                        | Fruta                                                                                                                                              | Yogur natural<br>                                                      | Fruta fresca                                                                                                                                                                       |
| Energía: 738 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 78,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 34,9 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| LUNES 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES 27                                                                                                                                    | MIÉRCOLES 28                                                                                                                                       | JUEVES 29                                                                                                                                                 | VIERNES 30                                                                                                                                                                         |
| Patatas a la riojana<br>                                                                                                                                                                                                                             | Alubias pintas estofadas con zanahoria, cebolla y ajo<br> | Arroz con verdura y jamón cocido<br>                            | Macarrones integrales a la milanesa (tomate y carne picada mixta)<br> | Brócoli con patata<br>                                                                        |
| Salchichas de pollo con lechuga iceberg<br>                                                                                                                                                                                                         | Abadejo a la romana con pimientos rojos asados<br>        | Muslo de pollo al horno con lechuga<br>                         | Tortilla francesa con lechuga iceberg<br>                             | Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) con ensalada de lechuga y zanahoria<br> |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta                                                                                                                                        | Fruta                                                                                                                                              | Yogur<br>                                                              | Fruta fresca                                                                                                                                                                       |
| Energía: 1.066 kcal . Lípidos: 64,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 80,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 33,8 g . Sal: 3,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.