MENÚ COLEGIO TERESIANO

CURSO 2026/2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 9-13 sep. · 12-16 oct. 16-20 nov. · 11-15 ene. 15-19 feb. · 29 mar.-2 abr. 3-7 may. · 7-11 jun.	Crema de lentejas y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha con ajo y perejil + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Sopa de ternera con fideos integrales Tortilla española con calabacín + ensalada de tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Filete de gallo al horno con ajo y perejil + papas guisadas Fruta fresca de temporada	Arroz integral con verduras Hamburguesa casera de verduras y lentejas al horno + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes Pizza margarita con salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada
2 14-18 sep. · 19-23 oct. 23-27 nov. · 18-22 ene. 22-26 feb. · 5-9 abr. 10-14 may · 14-18 jun.	Macarrones integrales con salsa de tomate casera Tortilla campesiña + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín Guiso tradicional de ternera con verduras + papas Fruta fresca de temporada	Potaje tradicional de lentejas con verduras Fogonero al vapor con ajo y perejil + ensalada verde Fruta fresca de temporada	Ensalada de arroz integral con tomate, maíz, zanahoria y guisantes Hamburguesa casera de pollo al horno + salteado de zanahorias Fruta fresca de temporada	Crema de verduras Falafel casero de garbanzos al horno + ensalada de tomate Fruta fresca de temporada
3 21-25 sep. · 26-30 oct. 30 nov.-4 dic. · 25-29 ene. 1-5 mar. · 12-16 abr. 17-21 may. · 21-25 jun.	Ensalada César Salmón fresco a la plancha + cuscús integral con verduras Fruta fresca de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Lomo de cerdo asado + ensalada de temporada Fruta fresca de temporada	Arroz integral con verduras Albóndigas caseras de alubias blancas y verduras con salsa de tomate casera + verduras al vapor Fruta fresca de temporada	Crema de lentejas Tortilla española + ensalada de tomate Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Fogonero en salsa + ensalada de temporada Fruta fresca de temporada
4 28 sep.-2 oct. · 2-6 nov. 7-11 dic. · 1-5 feb. 8-12 mar. · 19-23 abr. 24-28 may.	Sopa de estrellitas integrales con verduras Atún fresco a la plancha + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Tortilla campesiña al horno + tomate aliñado Fruta fresca de temporada	Arroz integral tres delicias casero Hamburguesa casera de lentejas y verduras al horno + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Potaje tradicional de berros y judías Bolitas caseras de pollo al horno + verduras salteadas Fruta fresca de temporada	Crema de verduras Merluza al horno con ajo y perejil + papas asadas Fruta fresca de temporada
5 5-9 oct. · 9-13 nov. 14-18 dic. · 8-12 feb. 18-19 mar. · 26-30 abr. 31 may.-4 jun.	Crema de alubias blancas y verduras Fogonero a la plancha + ensalada variada Fruta fresca de temporada	Sopa juliana de verduras con pasta integral Albóndigas de judías rojas y verduras con salsa de tomate casera + papas sancochadas Fruta fresca de temporada	Arroz integral con pescado y verduras Pechuga de pollo a la plancha + ensalada de berros y tomate Fruta fresca de temporada	Potaje tradicional de garbanzos y verduras Tortilla española + guarnición de verduras Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Canelones caseros de ternera y verduras + ensalada Fruta fresca de temporada

ALTERnativos

fundación escuela teresiana