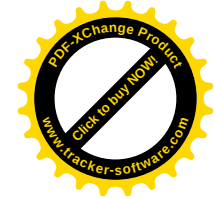




MENÚ OCTUBRE 2025

COLEGIO SANTO TOMÁS

PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA	QUINTA SEMANA
LUNES	LUNES 6	LUNES 13	LUNES 20	LUNES 27
	ARROZ A LA MARINERA (Rape, mejillones, almeja y gamba. Puerro, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y pimiento) (41) CABECERO DE LOMO CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (31) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	FIDEUA A LA MARINERA (12) MAGRO CON TOMATE Y PATATA ASASA FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE MORTADELA	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO (23) SALCHICHAS DE POLLO CON RODAJAS DE TOMATE (27) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, puerro, calabacin, cebolla, ajo y pimiento) (7) LOMO CON ENSALADA (tomate y lechuga) (19) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE MORTADELA
MARTES	MARTES 7	MARTES 14	MARTES 21	MARTES 28
	LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, calabacin, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) ABADEJO CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria) (26) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE NOCILLA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, pimienta, tomate, ajo, puerro, zanahoria, espinacas y patata) (8) MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA A LA PLANCHA (22) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y GALLETAS	LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria) (30) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHOCOLATE	GUISANTES CON BEICON (38) LIMANDA CON ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria) (39) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOLLERÍA
MIÉRCOLES 1	MIÉRCOLES 8	MIÉRCOLES 15	MIÉRCOLES 22	MIÉRCOLES 29
MACARRONES A LA BOLOÑESA (20) FRUTA/YOGURT/PAN/AGUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (tomate y lechuga) (6) (3) FRUTA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	ENSALADA DE PASTA (tomate, maíz, huevo y jamón york) NUGGETS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (zanahoria, calabacin, tomate, pimienta, puerro y cebolla) (9) TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE (25) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	SPAGUETIS BOLOÑESA (20) CROQUETAS CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (24) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS (zanahoria, calabacin, puerro y cebolla) (9) ALBÓNDIGAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (cebolla, pimienta, tomate, ajo, coliflor, alcachofa, champiñón, guisantes, zanahoria y judía verde) Y PATATAS FRITAS (1) (2) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA
JUEVES 2	JUEVES 9	JUEVES 16	JUEVES 23	JUEVES 30
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (36) PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (tomate, lechuga y maíz) (10) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (32) SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (37) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE SALCHICHÓN	LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (8) SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (37) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE SALCHICHÓN	LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) PALOMETA EN SALSA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO
VIERNES 3	VIERNES 10	VIERNES 17	VIERNES 24	VIERNES 31
CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO (patata, calabacin, puerro y cebolla) (21) SAN JACOBO CON TOMATE ALIÑADO (3) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabacin, calabaza y zanahoria) (13) CONTRAMUSLOS DESHUESADOS CON ENSALADA (lechuga y tomate) (14) (3) RUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	CREMA DE CALABAZA (patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla) (5) POLLO EN SALSA (cebolla, puerro, zanahoria, ajo, pimienta y tomate) con PATATAS FRITAS (2) (40) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	PURÉ DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabaza y zanahoria) (13) HAMBURGUESA COMPLETA (pan, carne, lechuga, tomate y cebolla) (16) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	FESTIVO



MENÚ OCTUBRE 2025
COLEGIO SANTO TOMÁS

RECOMENDACIONES PARA LA CENA		
PRIMER PLATO	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra (ave, ternera)
	Huevo	Carne magra, pescado (ave, ternera)
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta