



CATERING & CONVIVIDADES  
**SantOlive**  
by "La Patria"

DIETA: **BASAL**



COLEGIO  
VIRGEN  
de la CARIDAD

\*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
LOS MIÉRCOLES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL.

**OCTUBRE 2025**

Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462



Colegio Profesional de  
Técnicos Superiores  
Sanitarios

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|            |            |                                                                                                                        |            |            |                                                                                                                                    |            |            |                                                                                                              |            |            |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| SEPTIEMBRE | SEPTIEMBRE | CREMA DE ESPINACAS<br>PATATA, ESPINACA, NATA, ACEITE Y SAL                                                             |            |            | SOPA DE COCIDO<br>AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS |            |            | PATATAS A LA MARINERA<br>PATATAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, GAMBAS, POTA Y ALMEJAS |            |            |
|            |            | FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y BRITES DE SOJA<br>FILETE DE POLLO, PAN RALLADO, HUEVO, SAL Y ACEITE |            |            | COCIDO COMPLETO<br>GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO                                   |            |            | TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN<br>HUEVINA, JAMÓN, SAL Y ACEITE                                                  |            |            |
|            |            | FRUTA                                                                                                                  |            |            | FRUTA Y YOGUR                                                                                                                      |            |            | FRUTA                                                                                                        |            |            |
|            |            | Kcal.                                                                                                                  | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                                              | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                        | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: |
|            |            | 622,7                                                                                                                  | 23,7       | 1º 7       | 708                                                                                                                                | 22,5       | 1º 1,3     | 615,3                                                                                                        | 23,2       | 1º 2,4,13  |
|            |            | Grasa (Gr)                                                                                                             | HdC (Gr)   | 2º 1,3     | Grasa (Gr)                                                                                                                         | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                                                   | HdC (Gr)   | 2º 3       |
|            |            | 24,6                                                                                                                   | 57,3       | Día: 1     | 25,1                                                                                                                               | 63,4       | Día: 2     | 23,7                                                                                                         | 58         | Día: 3     |

|                                                                                                                            |            |            |                                                                            |            |            |                                                                                       |            |            |                                                                                                                                           |            |            |                                                                                                         |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| LENTEJAS CON VERDURAS<br>LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDIAS VERDES. |            |            | CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL |            |            | ARROZ CON TOMATE<br>ARROZ, ACEITE, SAL Y TOMATE FRITO                                 |            |            | FABADA<br>JUDIAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL, CHORIZO, MORCILLA, JAMÓN Y HUESOS DE ESPINAZO Y FRESCOS |            |            | SOPA DE ESTRELLAS<br>AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS |            |            |
| TILAPIA AL LIMÓN<br>TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN                                                                         |            |            | LACÓN CON CACHELOS<br>LACÓN, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE      |            |            | HUEVOS FRITOS CON TAQUITOS DE JAMÓN<br>HUEVOS FRITOS, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL |            |            | BOQUERONES CON TOMATE ALIADO<br>BOQUERONES, HARINA, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL                                                    |            |            | SALCHICHAS FRESCAS A LA RIOJANA<br>SALCHICHAS, ACEITE, SAL, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA.             |            |            |
| FRUTA                                                                                                                      |            |            | FRUTA                                                                      |            |            | FRUTA                                                                                 |            |            | FRUTA Y YOGUR                                                                                                                             |            |            | FRUTA                                                                                                   |            |            |
| Kcal.                                                                                                                      | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                      | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                 | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                                                     | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                   | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: |
| 619,5                                                                                                                      | 23,9       | 1º -       | 535,4                                                                      | 22,3       | 1º -       | 665,3                                                                                 | 22,1       | 1º -       | 711                                                                                                                                       | 24,1       | 1º -       | 636,8                                                                                                   | 23,4       | 1º 1,3     |
| Grasa (Gr)                                                                                                                 | HdC (Gr)   | 2º 4       | Grasa (Gr)                                                                 | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                            | HdC (Gr)   | 2º 3       | Grasa (Gr)                                                                                                                                | HdC (Gr)   | 2º 1,4     | Grasa (Gr)                                                                                              | HdC (Gr)   | 2º -       |
| 23,3                                                                                                                       | 54,4       | Día: 6     | 22,3                                                                       | 54         | Día: 7     | 23,6                                                                                  | 58,5       | Día: 8     | 25,3                                                                                                                                      | 54,7       | Día: 9     | 22,7                                                                                                    | 57,5       | Día: 10    |

|                                                                                                                           |            |            |                                                                                                                             |            |            |                                                                                                                                    |            |            |                                                                                  |            |            |                                                         |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------|------------|------------|
| ESPAGUETIS BOLOÑESA<br>ESPAGUETIS, CARNE PICADA MIXTA DE TERNERA Y CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR |            |            | ARROZ CON POLLO<br>POLLO, PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE, ARROZ, ROMERO, ACEITE Y SAL                    |            |            | SOPA DE COCIDO<br>AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS |            |            | CREMA DE CALABACÍN<br>PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO.                    |            |            | GUISANTES CON JAMÓN<br>GUISANTES, JAMÓN, ACEITE Y SAL   |            |            |
| TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE ALIADO<br>HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL                                   |            |            | FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>JAMÓN YORK Y QUESO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL |            |            | COCIDO COMPLETO<br>GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO                                   |            |            | FILETE DE MERLUZA EMPANADA<br>LOMOS DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVO, ACEITE Y SAL |            |            | POLLO ASADO CON PATATAS<br>POLLO, PATATAS, ACEITE Y SAL |            |            |
| FRUTA                                                                                                                     |            |            | FRUTA                                                                                                                       |            |            | FRUTA Y YOGUR                                                                                                                      |            |            | FRUTA Y YOGUR                                                                    |            |            | FRUTA                                                   |            |            |
| Kcal.                                                                                                                     | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                                       | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                                              | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                            | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                   | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: |
| 658,8                                                                                                                     | 22,6       | 1º 1,3     | 625,1                                                                                                                       | 22,4       | 1º -       | 708                                                                                                                                | 22,5       | 1º 1,3     | 610,3                                                                            | 23,2       | 1º -       | 562,2                                                   | 23,6       | 1º -       |
| Grasa (Gr)                                                                                                                | HdC (Gr)   | 2º 3,4     | Grasa (Gr)                                                                                                                  | HdC (Gr)   | 2º 7       | Grasa (Gr)                                                                                                                         | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                       | HdC (Gr)   | 2º 1,3,4   | Grasa (Gr)                                              | HdC (Gr)   | 2º -       |
| 22,5                                                                                                                      | 58         | Día: 13    | 22,3                                                                                                                        | 58,3       | Día: 14    | 25,1                                                                                                                               | 63,4       | Día: 15    | 24,1                                                                             | 57,1       | Día: 16    | 23                                                      | 56,7       | Día: 17    |

|                                                                                                              |            |            |                                                                                                                          |            |            |                                                                                           |            |            |                                                                                               |            |            |                                                                                         |            |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| LENTEJAS CON CHORIZO<br>LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO |            |            | BRÓCOLI CON TAQUITOS DE PAVO<br>BRÓCOLI, TAQUITOS DE PAVO, ACEITE Y SAL                                                  |            |            | MACARRONES NAPOLITANA<br>MACARRONES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE |            |            | PURÉ DE VERDURAS<br>PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL.                                   |            |            | FIDEUA DE PESCADO<br>PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, RAPE, GAMBAS, POTA Y FIDEUA |            |                 |
| CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIADO<br>CINTA DE LOMO, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL            |            |            | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN<br>PATATA, HUEVINA, ACEITE, SAL Y CEBOLLA, LECHUGA, ATÚN, ACEITE Y SAL |            |            | TILAPIA AL HORNO CON QUESO<br>TILAPIA, QUESO, ACEITE Y SAL                                |            |            | ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA<br>CARNE DE POLLO PICADA, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTOS |            |            | CROQUETAS Y EMPANADILLAS<br>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN                   |            |                 |
| FRUTA                                                                                                        |            |            | FRUTA                                                                                                                    |            |            | FRUTA                                                                                     |            |            | FRUTA Y YOGUR                                                                                 |            |            | FRUTA                                                                                   |            |                 |
| Kcal.                                                                                                        | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                                                    | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                     | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                         | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                   | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS:      |
| 658,7                                                                                                        | 24,1       | 1º -       | 597,5                                                                                                                    | 22,3       | 1º -       | 670                                                                                       | 23         | 1º 1,3     | 551,8                                                                                         | 23         | 1º -       | 725,1                                                                                   | 21,9       | 1º 1,2,3,4,13   |
| Grasa (Gr)                                                                                                   | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                                                               | HdC (Gr)   | 2º 3,4     | Grasa (Gr)                                                                                | HdC (Gr)   | 2º 4,7     | Grasa (Gr)                                                                                    | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                              | HdC (Gr)   | 2º 1,2,3,4,7,13 |
| 24,7                                                                                                         | 54,6       | Día: 20    | 22,7                                                                                                                     | 53,5       | Día: 21    | 22,8                                                                                      | 57,6       | Día: 22    | 22,7                                                                                          | 55,6       | Día: 23    | 26,8                                                                                    | 63,8       | Día: 24         |

|                                                                 |            |            |                                                                              |            |            |                                                                                                  |            |            |                                                       |            |            |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| GUISANTES CON BACON                                             |            |            | PASTA A LA CARBONARA                                                         |            |            | GARBANZOS ROPA VIEJA                                                                             |            |            | JUDÍAS VERDES CON JAMÓN                               |            |            | NO LECTIVO |
| GUISANTES, BACON, A CEITE Y SAL                                 |            |            | MACARRONES, CEBOLLA, NATA, JAMÓN YORK, BACON, LECHE, SAL Y ACEITE DE GIRASOL |            |            | GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, PATATA Y ZANAHORIA |            |            | JUDÍAS VERDES, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL        |            |            |            |
| MAGRO CON TOMATE Y PATATAS                                      |            |            | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA     |            |            | TORTILLA DE CALABACÍN                                                                            |            |            | MERLUZA EMPANADA                                      |            |            |            |
| MAGRO DE CERDO, PATATAS, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR |            |            | FILETE DE POLLO, ACEITE Y SAL, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL      |            |            | HUEVINA, CALABACÍN, ACEITE Y SAL                                                                 |            |            | FILETE DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVINA, ACEITE Y SAL |            |            |            |
| FRUTA                                                           |            |            | FRUTA                                                                        |            |            | FRUTA                                                                                            |            |            | FRUTA Y YOGUR                                         |            |            |            |
| Kcal.                                                           | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                        | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                                                            | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: | Kcal.                                                 | Prot. (Gr) | ALÉRGENOS: |            |
| 588                                                             | 24         | 1º -       | 684.2                                                                        | 23.3       | 1º 1,3,7   | 642.7                                                                                            | 23.3       | 1º -       | 600.1                                                 | 23.7       | 1º -       |            |
| Grasa (Gr)                                                      | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                   | HdC (Gr)   | 2º -       | Grasa (Gr)                                                                                       | HdC (Gr)   | 2º 3       | Grasa (Gr)                                            | HdC (Gr)   | 2º 1,3,4   |            |
| 23.8                                                            | 57.1       | Día: 27    | 23.3                                                                         | 57.4       | Día: 28    | 23.5                                                                                             | 54         | Día: 29    | 23.4                                                  | 56.5       | Día: 30    |            |

\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

\*\* En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL Y EVITAR LA IMPROVISACIÓN PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HÁBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

NO PROHIBIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BOLLERÍA, REFRESCOS... PERO EVITAR TENERLOS EN CASA

PLANIFICAR LA CENA EN FUNCIÓN DE LA COMIDA

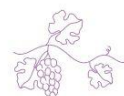


EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



## ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERZEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA



¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



• CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO

• FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS

• MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

• LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



## MODELO DE MENÚ SEMANAL

| Primer plato       | Segundo plato       | Pan      | Bebida | Postre                                                        |
|--------------------|---------------------|----------|--------|---------------------------------------------------------------|
| Pasta o arroz      | Carne               | 1 ración | Agua   | Fruta<br><br>(puede complementarse con leche o postre lácteo) |
| Legumbre + verdura | Pescado             | 1 ración | Agua   |                                                               |
| Verdura + patatas  | Huevos y/o ensalada | 1 ración | Agua   |                                                               |
| Legumbre + patatas | Ensalada o verdura  | 1 ración | Agua   |                                                               |
| Pasta o arroz      | Pescado             | 1 ración | Agua   |                                                               |



Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462



Colegio Profesional de  
Técnicos Superiores  
Sanitarios