



CATERING COLECTIVIDADES
SantOlivo
by "La Patria"



COLEGIO
VIRGEN
de la **CARIDAD**

OCTUBRE 2025

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



Colegio Profesional de
Técnicos Superiores
Sanitarios

DIETA:

SIN LACTOSA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	CREMA DE ESPINACAS			SOPA DE COCIDO			PATATAS A LA MARINERA		
		PATATA, ESPINACA, ACEITE Y SAL			AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS			PATATAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, GAMBAS, POTY Y ALMEJAS		
		FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y BRITES DE SOJA			COCIDO COMPLETO			TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN		
		FILETE DE POLLO, PAN RALLADO, HUEVO, SAL Y ACEITE			GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO			HUEVINA, JAMÓN, SAL Y ACEITE		
		FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			FRUTA		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
622,7	23,7	1º -	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			CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA			ARROZ CON TOMATE			FABADA			SOPA DE ESTRELLAS		
LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, VERDE, TOMATE FRITO Y JUDÍAS VERDES.			PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, ACEITE Y SAL			ARROZ, ACEITE, SAL Y TOMATE FRITO			JUDÍAS BLANCAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE, LAUREL, CHORIZO, MORCILLA, JAMÓN Y HUESOS DE ESPINAZO Y FRESCOS			AGUA, SAL, HUESO JAMÓN, BLANCOS, SALADO, FALDA, POLLO, GALLINA, PASTA DE ESTRELLAS		
TILAPIA AL LIMÓN			LACÓN CON CACHELOS			HUEVOS FRITOS CON TAQUITOS DE JAMÓN			BOQUERONES CON TOMATE ALIÑADO			SALCHICHAS FRESCAS A LA RIOJANA		
TILAPIA, PERIL, ACEITE Y LIMÓN			LACÓN, PATATA, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN DULCE			HUEVOS FRITOS, TAQUITOS DE JAMÓN, ACEITE Y SAL			BOQUERONES, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL			SALCHICHAS, ACEITE, SAL, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA.		
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			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 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			ARROZ CON POLLO			SOPA DE COCIDO			CREMA DE CALABACÍN			GUISANTES CON JAMÓN		
ESPAGUETIS, CARNE PICADA MIXTA DE TERNERA Y CERDO, CEBOLLA, TOMATE TRITURADO, ACEITE, SAL Y AZÚCAR			POLLO, PUERRO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE, ARROZ, ROMERO, ACEITE Y SAL			AGUA, SAL, HUESO SALADO, HUESO JAMÓN, HUESO BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA, POLLO, GARBANZO Y CHORIZO, FIDEOS			PATATA, SAL, ACEITE, CALABACÍN, PUERRO.			GUISANTES, JAMÓN, ACEITE Y SAL		
TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE ALIÑADO			FIAMBRE VARIADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA			COCIDO COMPLETO			FILETE DE MERLUZA EMPANADA			POLLO ASADO CON PATATAS		
HUEVINA, ATÚN, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SL			JAMÓN YORK Y FIAMBRE DE PAVO, LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, ACEITE Y SAL			GARBANZOS, HUESO DE JAMÓN, SALADO Y BLANCO, MORCILLO, TOCINO, GALLINA Y POLLO			LOMOS DE MERLUZA, PAN RALLADO, HUEVO, ACEITE Y SAL			POLLO, PATATAS, ACEITE Y SAL		
FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA			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 -	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			BRÓCOLI CON TAQUITOS DE PAVO			MACARRONES NAPOLITANA			PURÉ DE VERDURAS			FIDEUA DE PESCADO		
LENTEJAS, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS, ZANAHORIA, HUESO DE JAMÓN, HUESO SALADO Y CHORIZO			BRÓCOLI, TAQUITOS DE PAVO, ACEITE Y SAL			MACARRONES, TOMATE, CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, SAL, AZÚCAR Y ACEITE			PATATA, ACELGA, ZANAHORIA, PUERRO, SAL			PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, MERLUZA, RAPE, GAMBAS, POTY Y FIDEUA		
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO			TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN			TILAPIA A LA PLANCHA			ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA			NUGGETS DE POLLO		
CINTA DE LOMO, ACEITE Y SAL, TOMATE, ACEITE Y SAL			PATATA, HUEVINA, ACEITE, SAL Y CEBOLLA, LECHUGA, ATÚN, ACEITE Y SAL			TILAPIA, ACEITE Y SAL			CARNE DE POLLO PICADA, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTOS			NUGGETS DE POLLO		
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	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -
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 SALTEADA CON BACON Y JAMÓN YORK			GARBANZOS ROPA VIEJA			JUDÍAS VERDES CON JAMÓN		
GUISANTES, BACON, ACEITE Y SAL			MACARRONES, CEBOLLA, JAMÓN YORK, BACON, 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 SIN LACTOSA		
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	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

NO LECTIVO

** 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

YOGUR SIN LACTOSA

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 (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