



CATERING  
SantOlive  
by "la Patria"



COLEGIO  
VIRGEN  
de la CARIDAD

ENERO 2026

Rocío Fernández Barredo  
Col. 2462



Colegio Profesional de  
Técnicos Superiores  
Sanitarios

DIETA: **SIN HUEVO** \*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.  
2 DÍAS/SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	MACARRONES CON CHORIZO Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde
			MERLUZA CON LIMÓN Merluza, aceite, perejil, sal, limón	BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Boquerones, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal
			FRUTA Y YOGUR	FRUTA
			Kcal. 658,8 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 58 Dia: 8	Kcal. 619,5 Prot. (Gr) 23,8 ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,4 Grasa (Gr) 23,3 Dia: 9
JUDÍAS VERDES CON TOMATE Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA Zanahoria, calabaza, patata, aceite y sal	GUISANTES CON JAMÓN Guisantes, ajo, aceite, taquitos de jamón	SOPA COCIDO Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) Arroz, jamon cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva
POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral	TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Tilapia, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal	CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS Carne de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal
FRUTA Kcal. 597,6 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,3 Dia: 12	FRUTA Kcal. 610,3 Prot. (Gr) 23,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,4 Grasa (Gr) 24,1 Dia: 13	FRUTA Kcal. 588 Prot. (Gr) 24,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,8 Dia: 14	FRUTA Y YOGUR Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 25,1 Dia: 15	FRUTA Kcal. 672,4 Prot. (Gr) 22,4 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) 22,1 Dia: 16
PURÉ DE VERDURAS Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.	LENTEJAS CON CHORIZO Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	PASTA INTEGRAL NAPOLITANA Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal	SOPA DE ESTRELLAS Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, faldá, pollo, gallina, pasta de estrellas	PAELLA MIXTA arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gamba, calamar, almeja...)
DORADA AL HORNO CON PATATA Dorada, aceite, sal y patata	FILETE RUSSO CON ENSALADA DE TOMATE Carne picada de cerdo y ternera, ajo, perejil, aceite y sal	COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Colas de bacalao, aceite, sal y harina. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín	FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN Jamón de york y queso. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal
FRUTA Kcal. 582,4 Prot. (Gr) 23,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 Grasa (Gr) 22,6 Dia: 19	FRUTA Kcal. 630,8 Prot. (Gr) 23,9 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22 Dia: 20	FRUTA Kcal. 651,3 Prot. (Gr) 22,3 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 1,4 Grasa (Gr) 22 Dia: 21	FRUTA Y YOGUR Kcal. 636,8 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 22,7 Dia: 22	FRUTA Kcal. 675,1 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º 2,13 2º 4,7 Grasa (Gr) 23,9 Dia: 23
MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA Macarrones integrales, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Judías blancas, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal	SOPA DE PESCADO Y MARISCO merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos	CREMA DE CALABACÍN (ECO) Calabacín bio, patata, aceite y sal	SOPA COCIDO Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.
HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Halibut, aceite, sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	CINTA DE LOMO CON TOMATE ALIÑADO Cinta de lomo a la plancha. Ensalada: tomate, aceite y sal	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral	MUSLITOS DE POLLO CON PATATA Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo
FRUTA Kcal. 684,2 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 Grasa (Gr) 22,3 Dia: 26	FRUTA Kcal. 617,3 Prot. (Gr) 23,7 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,4 Dia: 27	FRUTA Kcal. 628,4 Prot. (Gr) 24,7 ALÉRGENOS: 1º 1,2,3,4,13 2º - Grasa (Gr) 25,1 Dia: 28	FRUTA Y YOGUR Kcal. 560,4 Prot. (Gr) 24,2 ALÉRGENOS: 1º - 2º - Grasa (Gr) 22,2 Dia: 29	FRUTA Kcal. 708 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º - Grasa (Gr) 25,1 Dia: 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



**¡ 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

