



CATERING
COLECTIVIDADES
SantOlivo
by "La Patria"



COLEGIO
de la CARIDAD

ENERO 2026

Rocío Fernández Barredo
Col. 2462



DIETA: **SIN LACTOSA** 1L 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				LENTEJAS CON VERDURAS													
												Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo				Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde													
												MERLUZA CON LIMÓN				BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA													
												Merluza, aceite, perejil, sal, limón				Boquerones, harina,aceite y sal. Ensalada: Lechuga,zanahoria rallada, aceite y sal													
								FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA				FRUTA																	
								Kcal. 658,8		Prot. (Gr) 22,6		ALÉRGENOS: 1º 1,3		Kcal. 619,5		Prot. (Gr) 23,8		ALÉRGENOS: 1º -											
								Grasa (Gr) 22,5		HdC (Gr) 58		2º 4		Grasa (Gr) 23,3		HdC (Gr) 60,4		2º 1,4											
								Dia: 8				Dia: 9																	
JUDÍAS VERDES CON TOMATE				CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA				GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO				SOPA COCIDO				ARROZ 3 DELICIAS													
Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Zanahoria, calabaza, patata,aceite y sal				Guisantes, ajo, aceite, taquitos de jamón y huevina				Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.				Arroz , huevina, jamon cocido, guisantes congelados , maíz congelado o de lata , zanahoria , aceite de oliva													
POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL				TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS				COCIDO COMPLETO				MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE													
Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral				Tilapia, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal				Carne de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata				Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo				Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal													
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA				FRUTA													
Kcal. 597,6		Prot. (Gr) 24		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 610,3		Prot. (Gr) 23,2		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 588		Prot. (Gr) 24,2		ALÉRGENOS: 1º 3		Kcal. 708		Prot. (Gr) 22,5		ALÉRGENOS: 1º 1,3		Kcal. 672,4		Prot. (Gr) 22,4		ALÉRGENOS: 1º 3	
Grasa (Gr) 22,3		HdC (Gr) 56,7		2º -		Grasa (Gr) 24,1		HdC (Gr) 57,1		2º 1,4		Grasa (Gr) 22,8		HdC (Gr) 57,1		2º -		Grasa (Gr) 25,1		HdC (Gr) 63,4		2º 4		Grasa (Gr) 22,1		HdC (Gr) 59		2º 4	
Dia: 12				Dia: 13				Dia: 14				Dia: 15				Dia: 16													
PURÉ DE VERDURAS				LENTEJAS CON CHORIZO				PASTA INTEGRAL NAPOLITANA				SOPA DE ESTRELLAS				PAELLA MIXTA													
Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.				Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo				Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal				Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas				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				TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE				COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN				FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN													
Dorada, aceite, sal y patata				Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal				Colas de bacalao, aceite, sal y harina. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín				Jamón de york y pechuga de pavo. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal													
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA				FRUTA													
Kcal. 582,4		Prot. (Gr) 23,9		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 630,8		Prot. (Gr) 23,9		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 651,3		Prot. (Gr) 22,3		ALÉRGENOS: 1º 1,3		Kcal. 636,8		Prot. (Gr) 23,4		ALÉRGENOS: 1º 1,3		Kcal. 675,1		Prot. (Gr) 23		ALÉRGENOS: 1º 2,13	
Grasa (Gr) 22,6		HdC (Gr) 56,5		2º 4		Grasa (Gr) 22		HdC (Gr) 56,8		2º 3		Grasa (Gr) 22		HdC (Gr) 57,7		2º 1,4		Grasa (Gr) 22,7		HdC (Gr) 57,5		2º -		Grasa (Gr) 23,9		HdC (Gr) 64,4		2º 4	
Dia: 19				Dia: 20				Dia: 21				Dia: 22				Dia: 23													
MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA				JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS				SOPA DE PESCADO Y MARISCO				CREMA DE CALABACÍN (ECO)				SOPA COCIDO													
Macarrones integrales, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar				Judías blancas, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal				merluza, rape, calamar,gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos				Calabacín bio, patata, aceite y sal				Agua, sal, hueso salado, hueso jamón,hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.													
HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO				ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL				MUSLITOS DE POLLO CON PATATA				COCIDO COMPLETO													
Halibut, aceite, sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal				Huevina, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal				carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral				Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas				Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo													
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR SIN LACTOSA				FRUTA													
Kcal. 684,2		Prot. (Gr) 23		ALÉRGENOS: 1º 1,3		Kcal. 617,3		Prot. (Gr) 23,7		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 628,4		Prot. (Gr) 24,7		ALÉRGENOS: 1º 1,2,3,4,1		Kcal. 560,4		Prot. (Gr) 24,2		ALÉRGENOS: 1º -		Kcal. 708		Prot. (Gr) 22,5		ALÉRGENOS: 1º 1,3	
Grasa (Gr) 22,3		HdC (Gr) 57,8		2º 4		Grasa (Gr) 22,4		HdC (Gr) 56,7		2º 3		Grasa (Gr) 25,1		HdC (Gr) 56		2º -		Grasa (Gr) 22,2		HdC (Gr) 55		2º -		Grasa (Gr) 25,1		HdC (Gr) 63,4		2º -	
Dia: 26				Dia: 27				Dia: 28				Dia: 29				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

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



¡ 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

