COLEGIO SANTA TERESA LEÓN / Basal

CURSO 2025/2026

Febrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 843 HC 134,0 Lip 23,4 Prot 28,8 - Arroz con verduritas - Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas (T6) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**3** Kcal 774 HC 84,0 Lip 23,7 Prot 49,9 - Garbanzos con Verdura - Filete de halibut romana con ensalada (1,3,4) - Lácteo (7) - Pan (1)	**4** Kcal 779 HC 81,3 Lip 27,4 Prot 50,9 - Menestra de verduras (6,12) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**5** Kcal 748 HC 92,0 Lip 21,0 Prot 46,7 - Lentejas con Verdura (T1) - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - Lácteo (7) - Pan (1)	**6** Kcal 589 HC 72,5 Lip 23,9 Prot 23,0 - Sopa minestrone - Huevos con tomate y patatas (3,12) - Fruta de temporada - Pan (1)
9 Kcal 860 HC 98,7 Lip 27,1 Prot 52,5 - Macarrones con tomate (1,T3,T6,T10) - Filete de rape al horno con lechuga (4) - Lácteo (7) - Pan (1)	**10** Kcal 910 HC 110,9 Lip 34,6 Prot 36,1 - Guisantes salteados con jamón (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas cuadro (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**11** Kcal 707 HC 83,0 Lip 18,5 Prot 46,2 - Alubias blancas con verdura - Bacalao en salsa verde con ensalada (1,3,4,12,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)	**12** Kcal 738 HC 102,2 Lip 27,9 Prot 16,9 - Puré de verdura (12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**13** Kcal 995 HC 80,9 Lip 52,1 Prot 47,0 - Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Lácteo (7) - Pan (1)
16	**17**	**18** Kcal 526 HC 62,4 Lip 22,6 Prot 19,0 - Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)	**19** Kcal 697 HC 68,9 Lip 24,4 Prot 48,5 - Sopa de letras (1,3,T6,T10) - Estofado de pavo con ensalada (12,T3,T7) - Lácteo (7) - Pan (1)	**20** Kcal 773 HC 105,3 Lip 16,5 Prot 49,9 - Lentejas con Verdura (T1) - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta de temporada - Pan integral (1)
23 Kcal 765 HC 84,5 Lip 24,5 Prot 49,2 - Patatas a la riojana (12) - Filete de rape al horno con lechuga (4) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	**24** Kcal 704 HC 65,1 Lip 30,8 Prot 40,6 - Judías verdes (6,12) - Carne guisada de ternera con verduras y ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan (1)	**25** Kcal 815 HC 96,9 Lip 22,0 Prot 48,7 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	**26** Kcal 1117 HC 172,9 Lip 31,1 Prot 35,7 - Tallarines carbonara (1,3,6,7,T9,T10,T11,T12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Tarta Tiramisú (1,3,6,7,T5,T8,T12) - Pan (1) Menu Italiano	**27** Kcal 747 HC 97,6 Lip 23,6 Prot 29,4 - Garbanzos con bacalao (4,T2,T14) - Huevos villaroy con ensalada (1,3,7,T2,T4,T14) - Lácteo (7) - Pan (1)

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO**
(12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com