COLEGIO SANTA TERESA LEÓN / Basal

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 747 · HC 80,3 · Lip 24,5 · Prot 49,5 - Sopa de estrellas (1,3,T6,T10) - Estofado de pavo con ensalada (12,T3,T7) - Yogur (7) - Pan integral (1)	**4** Kcal 948 · HC 151,0 · Lip 29,3 · Prot 23,0 - Arroz con verduritas - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**5** Kcal 698 · HC 83,8 · Lip 20,2 · Prot 41,2 - Garbanzos con Verdura - Filete de merluza romana con ensalada (1,3,4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)	**6** Kcal 753 · HC 130,4 · Lip 15,5 · Prot 18,5 - Puré de verdura (12) - Wok de pasta integral con boloñesa vegana (1,6,T3,T5,T8,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)
9 Kcal 729 · HC 118,3 · Lip 13,6 · Prot 28,2 - Sopa jardinera (12) - Garbanzos con quinoa y verduras - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**10** Kcal 847 · HC 94,0 · Lip 27,7 · Prot 50,3 - Crema de calabacín (12) - Muslo de pollo asado con patatas fritas (12,T3,T7) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	**11** Kcal 706 · HC 92,2 · Lip 17,7 · Prot 46,1 - Lentejas con Verdura (T1) - Bacalao en salsa verde con ensalada (1,3,4,12,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)	**12** Kcal 764 · HC 79,9 · Lip 36,4 · Prot 27,5 - Menestra de verduras (6,12) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**13** Kcal 909 · HC 133,6 · Lip 29,2 · Prot 32,8 - Arroz con tomate - Salchichas frescas con puré de patata (6,7,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)
16 Kcal 859 · HC 94,2 · Lip 29,8 · Prot 51,7 - Guisantes salteados con jamón (12) - Estofado de ternera con verduras a la cazadora (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**17** Kcal 829 · HC 95,3 · Lip 20,2 · Prot 59,6 - Alubias blancas con verdura - Filete de rape con ensalada (1,3,4,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**18** Kcal 670 · HC 97,2 · Lip 23,0 · Prot 16,3 - Crema de calabaza y zanahoria (12) - Huevos con bechamel villarroy con ensalada (1,3,7,T2,T4,T14) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	**19** Kcal 819 · HC 111,9 · Lip 22,8 · Prot 38,9 - Macarrones integrales con atún (1,4,T3,T6,T10) - Filete de merluza al horno con ensalada (4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**20** Kcal 953 · HC 81,0 · Lip 50,1 · Prot 42,9 - Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Fruta de temporada - Pan (1)
23 Kcal 801 · HC 103,4 · Lip 30,8 · Prot 25,7 - Puré de verdura (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas fritas (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**24** Kcal 654 · HC 99,5 · Lip 9,7 · Prot 42,8 - Lentejas con Verdura (T1) - Palometa al horno con tomate y ensalada (4,T14) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	**25** Kcal 572 · HC 74,2 · Lip 19,1 · Prot 25,0 - Crema de champiñones (7,12,T3) - Huevos cocidos con tomate y ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)	**26** Kcal 822 · HC 123,3 · Lip 18,5 · Prot 34,2 - Sopa de letras (1,3,T6,T10) - Garbanzos con quinoa y verduras - Lácteo (7) - Pan integral (1)	**27** Kcal 896 · HC 111,3 · Lip 25,6 · Prot 52,0 - Tallarines integrales carbonara (1,3,6,7,T9,T10,T11,T12) - Estofado de pavo con verduras (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)
30 Kcal 784 · HC 100,6 · Lip 27,9 · Prot 26,9 - Garbanzos con Verdura - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - 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