

MENÚ OCTUBRE 2026

COLEGIO SANTO TOMÁS

PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA	QUINTA SEMANA
LUNES	LUNES 5	LUNES 12	LUNES 19	LUNES 26
	ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, puerro, calabacín, cebolla, ajo y pimienta) (7) LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (tomate y lechuga) (19) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO	FESTIVO	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO (23) SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS CON RODAJAS DE TOMATE (27) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE SALCHICHÓN	ARROZ INTEGRAL A LA MARINERA (Rape, mejillones, almeja y gamba. Puerro, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y pimienta) (41) CABECERO DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (31) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE CHORIZO
MARTES	MARTES 6	MARTES 13	MARTES 20	MARTES 27
	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, pimienta, tomate, ajo, puerro, zanahoria, espinacas y patata) (8) ABADEJO REBOZADO CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria) (26) (3) FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y GALLETAS	GUISANTES CON BEICON (38) MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO CON ZANAHORIA A LA PLANCHA (22) FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO CHOCOLATE	LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, calabacín, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria) (39) (3) FRUTA FRESCA//YOGUR/ PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOLERÍA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (32) BACALAO EN SALSA DE TOMATE AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria) (30) (3) FRUTA FRESCA//PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO NOCILLA
MIÉRCOLES	MIÉRCOLES 7	MIÉRCOLES 14	MIÉRCOLES 21	MIÉRCOLES 28
	CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria) (13) CONTRAMUSLOS DESHUESADOS AL HORNO CON ENSALADA (lechuga y tomate) (14) (3) FRUTA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA (patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla) (5) HAMBURGUESA COMPLETA (pan, carne, lechuga, tomate y cebolla) (16) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	PURÉ DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, judía verde, calabaza y zanahoria) (13) POLLO EN SALSA (cebolla, puerro, zanahoria, ajo, pimienta y tomate) con PATATAS FRITAS (2) (40) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO (patata, calabacín, puerro y cebolla) (21) ALBÓNDIGAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (cebolla, pimienta, tomate, ajo, coliflor, alcachofa, champiñón, guisantes, zanahoria y judía verde) Y PATATAS FRITAS (1) (2) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y FRUTA
JUEVES 1	JUEVES 8	JUEVES 15	JUEVES 22	JUEVES 29
LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (17) PALOMETA EN SALSA VERDE AL HORNO CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (36) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (37) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE YORK	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, espinacas, pimienta, tomate, ajo, zanahoria y patata) (32) PALOMETA EN SALSA DE AJO Y PEREJIL AL HORNO CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/ PAN/ AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, pimienta, tomate, ajo, puerro, zanahoria, espinacas y patata) (8) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (Tomate y lechuga) (37) (3) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE YORK	GUISANTES CON BEICON (38) PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORÍAL HORNO CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (10) (3) FRUTA FRESCA/PAN/AGUA MERIENDA: LECHE Y BOCADILLO DE PAVO
VIERNES 2	VIERNES 9	VIERNES 16	VIERNES 23	VIERNES 30
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (20) CROQUETAS CON ENSALADA (tomate, lechuga y zanahoria) (24) (3) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (zanahoria, calabacín, puerro y cebolla) (9) TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE (25) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN (20) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (tomate y lechuga) (6) (3) RUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS (zanahoria, calabacín, puerro y cebolla) (9) MAGRO CON TOMATE Y PATATA ASASA FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA	FIDEUA A LA MARINERA (12) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (tomate y lechuga) (6) (3) FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL/AGUA

MENÚ OCTUBRE 2026
COLEGIO SANTO TOMÁS

RECOMENDACIONES PARA LA CENA		
	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra (ave, ternera)
	Huevo	Carne magra, pescado (ave, ternera)
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta