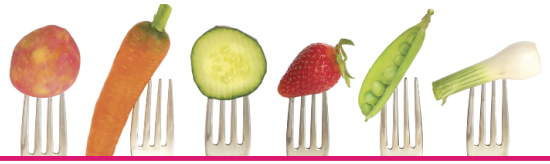
Terkor

Colegio Cardenal Spínola



MENU BASAL

octubre 2026

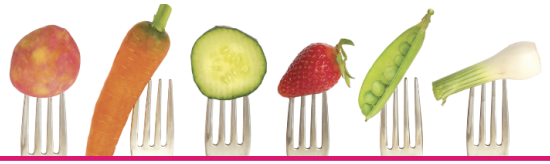
			JUEVES 1	VIERNES 2
			· Arroz con tomate · Cinta de lomo a la plancha · Lechuga, tomate y cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Lentejas estofadas · Hamburguesa al horno · Verduras salteadas con sésamo · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
			Kcal : 684| Pr 27 | H: 89| Lp: 23	Kcal : 628| Pr 28| H: 75| Lp: 26
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
· Espirales 3 quesos (1,3,6,7,10) · Lacón a la gallega · Patata cocida · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Garbanzos ECO con espinacas · Tortilla de jamón york (3) · Lechuga, tomate y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de 5 verduras · Ragout de pollo · Cus cus (1) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Patatas riojana · Escalope de cerdo empanado (1,3) · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Paella · Merluza en salsa de verduras (4) · Lechuga, zanahoria y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 666| Pr 29 | H: 76 | Lp: 19	Kcal : 622| Pr 28 | H: 65 | Lp: 27	Kcal : 623| Pr 31 | H: 77| Lp: 20	Kcal : 709 Pr 29 | H: 79| Lp: 30	Kcal : 665| Pr 30| H: 92 | Lp: 19
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	· Lentejas de la huerta · Tortilla francesa con queso (3,7) · Lechuga, zanahoria y olivas · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Arroz integral milanesa · Pescado blanco empanado (1,3,4) · Lechuga, canonigo, tomate · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de ave con fideos (1,3,6,10) · Jamoncitos de pollo asado · Lechuga, zanahoria, brotes de soja · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Vichyssoise (7) · Magro con tomate · Zanahoria baby al vapor · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
	Kcal : 678| Pr 32 | H: 67| Lp: 30	Kcal : 688| Pr 27| H: 88 | Lp: 24	Kcal : 585| Pr 30| H: 71 | Lp: 19	Kcal : 599| Pr 26 | H: 65 | Lp: 26
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
· Judías verdes con jamón · Albóndigas jardinera (6) · Pasta integral salteada (1) · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Arroz con tomate · Boquerones rebozados(1,3,4,7,8) · Tomate y queso fresco (7) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Cocido Completo (Sopa , garbanzos,pollo, morcillo, verduras) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Spaghetti carbonara (1,3,6,7,10) · Huevos al plato (3) · Peques: Tortilla francesa (3) · Lechuga, zanahoria y brotes de soja (6) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de zanahoria y lentejas ECO · Merluza en salsa de verduras (4) · Guisantes rehogados · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 652| Pr 29 | H: 76| Lp: 25	Kcal : 710| Pr 28| H: 86 | Lp: 28	Kcal : 662 Pr 35 | H: 80 | Lp: 22	Kcal : 714| Pr 25 | H: 83 | Lp: 31	Kcal : 601| Pr 35 | H: 78| Lp: 16
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
· Brócoli rehogado · Tortilla de patatas (3) · Ensalada de col y manzana · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Judías pintas con arroz integral · Filete de contramuslo pollo al limón · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Crema de calabacín · Bacalao al horno con tomate (4) · Arroz blanco · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de verduras con fideos(1,3,4,7,8) · Hamburguesa a la plancha · Patatas fritas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Coditos con tomate (1,3,4,7,8) · Longaniza fresca al horno · Lechuga, zanahoria y olivas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 637| Pr 21| H: 66 | Lp: 31	Kcal : 672| Pr 33| H: 72 | Lp: 27	Kcal : 615| Pr 27 H: 88 | Lp: 16	Kcal : 681| Pr 25 H: 90 | Lp: 24	Kcal : 699| Pr 22| H: 87 | Lp: 28

1-Gluten | **2**-Crustáceos | **3**-Huevos | **4**-Pescado | **5**-Cacahuetes | **6**-Soja | **7**-Leche | **8**-Frutos cáscara | **9**-Apio | **10**-Mostaza | **11**-Sésamo | **12**-Sulfitos | **13**-Altramuces | **14**-Moluscos

Elaboramos el menú a diario en las cocinas del colegio

Terkor

Colegio Cardenal Spínola



MENU BASAL

octubre 2026

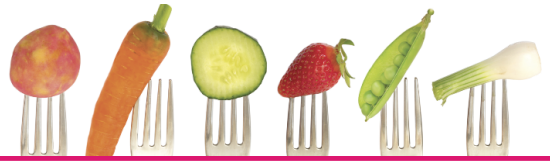
			JUEVES 1	VIERNES 2
			· Arroz con tomate · Cinta de lomo a la plancha · Lechuga, tomate y cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Lentejas estofadas · Hamburguesa al horno · Verduras salteadas con sésamo · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
			Kcal : 684| Pr 27 | H: 89| Lp: 23	Kcal : 628| Pr 28| H: 75| Lp: 26
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
· Espirales 3 quesos (1,6,7,10) · Lacón a la gallega · Patata cocida · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Garbanzos ECO con espinacas · Filete de ternera · Lechuga, tomate y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de 5 verduras · Ragout de pollo · Cus cus (1) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Patatas riojana · Escalope de cerdo empanado (1) · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Paella · Merluza en salsa de verduras (4) · Lechuga, zanahoria y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 666| Pr 29 | H: 76 | Lp: 19	Kcal : 622| Pr 28 | H: 65 | Lp: 27	Kcal : 623| Pr 31 | H: 77| Lp: 20	Kcal : 709 Pr 29 | H: 79| Lp: 30	Kcal : 665| Pr 30| H: 92 | Lp: 19
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	· Lentejas de la huerta · HAmburguesa a la plancha · Lechuga, zanahoria y olivas · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Arroz integral milanesa · Pescado blanco horno(,4) · Lechuga, canonigo, tomate · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de ave con fideos (1,6,10) · Jamoncitos de pollo asado · Lechuga, zanahoria, brotes de soja · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Vichyssoise (7) · Magro con tomate · Zanahoria baby al vapor · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
	Kcal : 678| Pr 32 | H: 67| Lp: 30	Kcal : 688| Pr 27| H: 88 | Lp: 24	Kcal : 585| Pr 30| H: 71 | Lp: 19	Kcal : 599| Pr 26 | H: 65 | Lp: 26
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
· Judías verdes con jamón · Albóndigas jardinera (6) · Pasta integral salteada (1) · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Arroz con tomate · Gallo san Pedro al horno(4) · Tomate y queso fresco (7) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Cocido Completo (Sopa , garbanzos,pollo, morcillo, verduras) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Spaghetti carbonara (1,6,7,10) · Filete de pollo plancha · Lechuga, zanahoria y brotes de soja (6) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de zanahoria y lentejas ECO · Merluza en salsa de verduras (4) · Guisantes rehogados · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 652| Pr 29 | H: 76| Lp: 25	Kcal : 710| Pr 28| H: 86 | Lp: 28	Kcal : 662 Pr 35 | H: 80 | Lp: 22	Kcal : 714| Pr 25 | H: 83 | Lp: 31	Kcal : 601| Pr 35 | H: 78| Lp: 16
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
· Brócoli rehogado · Cinta de lomo plancha · Ensalada de col y manzana · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Judías pintas con arroz integral · Filete de contramuslo pollo al limón · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Crema de calabacín · Bacalao al horno con tomate (4) · Arroz blanco · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de verduras con fideos(1,4,7,8) · Hamburguesa a la plancha · Patatas fritas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Coditos con tomate (1,4,7,8) · Longaniza fresca al horno · Lechuga, zanahoria y olivas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 637| Pr 21| H: 66 | Lp: 31	Kcal : 672| Pr 33| H: 72 | Lp: 27	Kcal : 615| Pr 27 H: 88 | Lp: 16	Kcal : 681| Pr 25 H: 90 | Lp: 24	Kcal : 699| Pr 22| H: 87 | Lp: 28

1-Gluten | **2**-Crustáceos | **3**-Huevos | **4**-Pescado | **5**-Cacahuetes | **6**-Soja | **7**-Leche | **8**-Frutos cáscara | **9**-Apio | **10**-Mostaza | **11**-Sésamo | **12**-Sulfitos | **13**-Altramuces | **14**-Moluscos

Elaboramos el menú a diario en las cocinas del colegio

Terkor

Colegio Cardenal Spínola



ALERGICOS PESCADO

octubre 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			· Arroz con tomate · Cinta de lomo a la plancha · Lechuga, tomate y cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Lentejas estofadas · Hamburguesa al horno · Verduras salteadas con sésamo · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
			Kcal : 684| Pr 27 | H: 89| Lp: 23	Kcal : 628| Pr 28| H: 75| Lp: 26
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
· Espirales 3 quesos (1,3,6,7,10) · Lacón a la gallega · Patata cocida · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Garbanzos ECO con espinacas · Tortilla de jamón york (3) · Lechuga, tomate y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de 5 verduras · Ragout de pollo · Cus cus (1) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Patatas riojana · Escalope de cerdo empanado (1,3) · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Paella · Filete de ternera plancha · Lechuga, zanahoria y maíz · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 666| Pr 29 | H: 76 | Lp: 19	Kcal : 622| Pr 28 | H: 65 | Lp: 27	Kcal : 623| Pr 31 | H: 77| Lp: 20	Kcal : 709 Pr 29 | H: 79| Lp: 30	Kcal : 665| Pr 30| H: 92 | Lp: 19
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	· Lentejas de la huerta · Tortilla francesa con queso (3,7) · Lechuga, zanahoria y olivas · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Arroz integral milanesa · Filete de pollo plancha · Lechuga, canonigo, tomate · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de ave con fideos (1,3,6,10) · Jamoncitos de pollo asado · Lechuga, zanahoria, brotes de soja · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Vichyssoise (7) · Magro con tomate · Zanahoria baby al vapor · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
	Kcal : 678| Pr 32 | H: 67| Lp: 30	Kcal : 688| Pr 27| H: 88 | Lp: 24	Kcal : 585| Pr 30| H: 71 | Lp: 19	Kcal : 599| Pr 26 | H: 65 | Lp: 26
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
· Judías verdes con jamón · Albóndigas jardinera (6) · Pasta integral salteada (1) · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Arroz con tomate · Cinta de lomo · Tomate y queso fresco (7) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Cocido Completo (Sopa , garbanzos,pollo, morcillo, verduras) · Yogur (7) Pan: Integral (1)	· Spaghetti carbonara (1,3,6,7,10) · Huevos al plato (3) · Peques: Tortilla francesa (3) · Lechuga, zanahoria y brotes de soja (6) · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Crema de zanahoria y lentejas ECO · Hamburguesa plancha · Guisantes rehogados · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 652| Pr 29 | H: 76| Lp: 25	Kcal : 710| Pr 28| H: 86 | Lp: 28	Kcal : 662 Pr 35 | H: 80 | Lp: 22	Kcal : 714| Pr 25 | H: 83 | Lp: 31	Kcal : 601| Pr 35 | H: 78| Lp: 16
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
· Brócoli rehogado · Tortilla de patatas (3) · Ensalada de col y manzana · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Judías pintas con arroz integral · Filete de contramuslo pollo al limón · Lechuga,tomate,cebolla crujiente · Yogur (7) Pan: Blanco (1)	· Crema de calabacín · Cinta de lomo · Arroz blanco · Fruta variada de temporada Pan: Integral (1)	· Sopa de verduras con fideos(1,3,4,7,8) · Hamburguesa a la plancha · Patatas fritas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)	· Coditos con tomate (1,3,4,7,8) · Longaniza fresca al horno · Lechuga, zanahoria y olivas · Fruta variada de temporada Pan: Blanco (1)
Kcal : 637| Pr 21| H: 66 | Lp: 31	Kcal : 672| Pr 33| H: 72 | Lp: 27	Kcal : 615| Pr 27 H: 88 | Lp: 16	Kcal : 681| Pr 25 H: 90 | Lp: 24	Kcal : 699| Pr 22| H: 87 | Lp: 28

1-Gluten | **2**-Crustáceos | **3**-Huevos | **4**-Pescado | **5**-Cacahuetes | **6**-Soja | **7**-Leche | **8**-Frutos cáscara | **9**-Apio | **10**-Mostaza | **11**-Sésamo | **12**-Sulfitos | **13**-Altramuces | **14**-Moluscos

Elaboramos el menú a diario en las cocinas del colegio

Y para cenar... ¿que puedo tomar?

Si para comer hemos tenido...	Podemos preparar para cenar...
Cereales o legumbres	Verdura cruda o cocida
Verduras	Cereales o patata
Carne	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevos
Huevos	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteos	Fruta

¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.
Ningún alimento los contiene todos.

¡ Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

Evaluacion nutricional para la franja de 7-9 años

Se garantiza la presencia de agua de consumo como única bebida

Controles bromatológicos realizados por Safety Food Systems. · Carla G Haberkon Bascones, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833