MENÚ SECUNDARIA / BACHILLERATO

Colegio Bernadette
Centro Concertado Bilingüe · Cooperativa de Padres

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Repollo rehogado Fruta KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	02 Paella Espinacas a la crema Calamares en salsa Ensalada de lechuga Yogur KC:871 PR:67 LI:32 HC:96 CA:247 FE:19
05 Arroz integral con tomate Crema de calabacín Huevos fritos Patatas Fritas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	06 Lentejas burgalesa Alcachofas con jamón Albóndigas en salsa con ensalada Ensalada de tomate y aceituna Fruta KC:742 PR:42 LI:22 HC:84 CA:145 FE:9	07 Patatas guisadas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo Dados de zanahoria (*) Fruta KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	08 Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	09 Puré de calabaza Guisantes con jamón Ragout de pavo con verduritas Ensalada de lechuga Yogur KC:724 PR:28 LI:13 HC:53 CA:101 FE:4
12 FESTIVO	13 Macarrones integrales boloñesa Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz Fruta KC:786 PR:33 LI:28 HC:50 CA:100 FE:5	14 Judías blancas estofadas Coliflor rehogada Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta KC:854 PR:40 LI:52 HC:84 CA:316 FE:9	15 Arroz con verduras Espinacas a la crema Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta KC:757 PR:69 LI:34 HC:72 CA:237 FE:17	16 Crema de verduras (*) Ensalada rosse Salmón al horno Ensalada de tomate y orégano Yogur KC:714 PR:26 LI:12 HC:48 CA:203 FE:7
19 Arroz integral con tomate Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:753 PR:32 LI:30 HC:94 CA:94 FE:5	20 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:778 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12	21 Crema hortelana Panache de verduras Filete de pollo empanado Dados de boniato Fruta KC:706 PR:26 LI:13 HC:50 CA:210 FE:7	22 Fideuá Espinacas a la crema Abadejo al horno Ensalada de tomate y aceituna Fruta KC:766 PR:60 LI:33 HC:58 CA:261 FE:17	23 Potaje de garbanzos Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur KC:745 PR:35 LI:21 HC:56 CA:262 FE:9
26 Macarrones integrales napolitana (*) Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	27 Judías blancas estofadas con verduras Brócolis rehogados Hamburguesa vegetal horneada Ensalada de lechuga Fruta KC:683 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	28 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana Ensalada de tomates Fruta KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	29 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Repollo rehogado Fruta KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	30 Puré de zanahoria Pisto manchego Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6

HOSTESER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com

LOS PLATOS MARCADOS (*) SE ELABORAN EN PARTE CON INGREDIENTES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. LOS MENÚS INCLUYEN PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA Y LA BEBIDA ES AGUA .