

Terkor*Colegio Cardenal Spínola*

MENU BASAL		junio 2026		
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<ul style="list-style-type: none"> · Coditos napolitana (1,3,6,10) · Huevos rellenos (3,4) · Peques: Tortilla francesa (3) · Lechuga, remolacha y maíz · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Merluza a la romana (1,3,4) · Lechuga, zanahoria y olivas · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con vinagreta Peques: Garbanzos guisados. · Jamoncitos de pollo asados · Zanahoria baby · Fruta ECO de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Lacón a la gallega · Patata cocida · Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con jamón · Albóndigas guisadas (6) · Pasta integral salteada (1,3,6,10) Pan: Blanco (1)
Kcal : 664 Pr 27,8 HC: 82,6 Lp: 24,1	Kcal : 628 Pr 30,95 HC: 70,4 Lp: 23,15	Kcal : 652 Pr 32,6 HC: 78,25 Lp: 22,15	Kcal : 689 Pr 29,4 HC: 80,1 Lp: 26,75	Kcal : 671 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho · Peques: Sopa de fideos (1,3,6,10) · San jacob casero (1,3,8) · Guisantes rehogados · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Tortilla francesa (3) · Tomate y queso fresco (7) · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de pasta (1,3,6,10) · Cinta de Sajonia a la plancha · Lechuga, maíz y aceitunas · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli con bacon · Contramuslo de pollo al limón · Patatas fritas · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz milanese · Merluza en salsa de verduras (4) · Zanahoria al vapor · Yogur (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 676 Pr 28,95 HC: 74,8 Lp: 27,1	Kcal : 654 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95	Kcal : 671 Pr 30,15 HC: 71,95 Lp: 26,4	Kcal : 689 Pr 33,1 HC: 68,25 Lp: 31,05	Kcal : 662 Pr 34,2 HC: 77,85 Lp: 23,1
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria ECO con picatostes · Magro con tomate · Arroz integral · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Spaghetti carbonara (1,3,6,7,10) · Tortilla de patata (3) · Lechuga, maíz y remolacha. · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías blancas con vinagreta · Peques: Judías guisadas · Cazón en adobo y calamares (1,3,4,14) · Lechuga, zanahoria y brotes de soja(6) · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada campera · Hamburguesa de ternera · Lechuga, remolacha y maíz · Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Pollo villaroy casero (1,3,7,8) · Patatas chips · Helado (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 668 Pr 31,75 HC: 79,2 Lp: 24,3	Kcal : 692 Pr 28,9 HC: 83,1 Lp: 28,05	Kcal : 659 Pr 33,6 HC: 74,85 Lp: 24,55	Kcal : 681 Pr 32,1 HC: 70,95 Lp: 29,4	Kcal : 698 Pr 29,2 HC: 81,4 Lp: 30,25
¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!

Elaboramos el menú a diario en las cocinas del colegio

Y para cenar... ¿que puedo tomar?





ALERGICO HUEVO		junio 2026		
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<ul style="list-style-type: none"> · Coditos napolitana (1,6,10) · Cinta de lomo plancha · Lechuga, remolacha y maíz · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Merluza al horno (1,4) · Lechuga, zanahoria y olivas · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con vinagreta Peques: Garbanzos guisados. · Jamoncitos de pollo asados · Zanahoria baby · Fruta ECO de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Lacón a la gallega · Patata cocida · Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con jamón · Albóndigas guisadas (6) · Pasta integral salteada (1,6,10) Pan: Blanco (1)
Kcal : 664 Pr 27,8 HC: 82,6 Lp: 24,1	Kcal : 628 Pr 30,95 HC: 70,4 Lp: 23,15	Kcal : 652 Pr 32,6 HC: 78,25 Lp: 22,15	Kcal : 689 Pr 29,4 HC: 80,1 Lp: 26,75	Kcal : 671 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho · Peques: Sopa de fideos (1,6,10) · San jacob casero (1,8) · Guisantes rehogados · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Hamburguesa plancha · Tomate y queso fresco (7) · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de pasta (1,3,6,10) · Cinta de Sajonia a la plancha · Lechuga, maíz y aceitunas · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli con bacon · Contramuslo de pollo al limón · Patatas fritas · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz milanese · Merluza en salsa de verduras (4) · Zanahoria al vapor · Yogur (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 676 Pr 28,95 HC: 74,8 Lp: 27,1	Kcal : 654 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95	Kcal : 671 Pr 30,15 HC: 71,95 Lp: 26,4	Kcal : 689 Pr 33,1 HC: 68,25 Lp: 31,05	Kcal : 662 Pr 34,2 HC: 77,85 Lp: 23,1
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria ECO con picatostes · Magro con tomate · Arroz integral · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Spaghetti carbonara (1,6,7,10) · Filete de ternera plancha · Lechuga, maíz y remolacha. · Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías blancas con vinagreta · Peques: Judías guisadas · Cazón en adobo y calamares (1,4,14) · Lechuga, zanahoria y brotes de soja(6) · Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada campera · Hamburguesa de ternera · Lechuga, remolacha y maíz · Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Pollo empanado (1,8) · Patatas chips · Helado (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 668 Pr 31,75 HC: 79,2 Lp: 24,3	Kcal : 692 Pr 28,9 HC: 83,1 Lp: 28,05	Kcal : 659 Pr 33,6 HC: 74,85 Lp: 24,55	Kcal : 681 Pr 32,1 HC: 70,95 Lp: 29,4	Kcal : 698 Pr 29,2 HC: 81,4 Lp: 30,25
¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!

- 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?



Terkor

Colegio Cardenal Spínola



ALERGICOS PESCADO

junio 2026

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<ul style="list-style-type: none"> • Coditos napolitana (1,3,6,10) • Huevos rellenos (3,4) • Peques: Tortilla francesa (3) • Lechuga, remolacha y maíz • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Cinta de lomo • Lechuga, zanahoria y olivas • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con vinagreta Peques: Garbanzos guisados. • Jamoncitos de pollo asados • Zanahoria baby • Fruta ECO de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de verduras • Lacón a la gallega • Patata cocida • Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con jamón • Albóndigas guisadas (6) • Pasta integral salteada (1,3,6,10) Pan: Blanco (1)
Kcal : 664 Pr 27,8 HC: 82,6 Lp: 24,1	Kcal : 628 Pr 30,95 HC: 70,4 Lp: 23,15	Kcal : 652 Pr 32,6 HC: 78,25 Lp: 22,15	Kcal : 689 Pr 29,4 HC: 80,1 Lp: 26,75	Kcal : 671 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho • Peques: Sopa de fideos (1,3,6,10) • San jacob casero (1,3,8) • Guisantes rehogados • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla francesa (3) • Tomate y queso fresco (7) • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta (1,3,6,10) • Cinta de Sajonia a la plancha • Lechuga, maíz y aceitunas • Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con bacon • Contramuslo de pollo al limón • Patatas fritas • Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz milanese • Hamburguesa plancha • Zanahoria al vapor • Yogur (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 676 Pr 28,95 HC: 74,8 Lp: 27,1	Kcal : 654 Pr 31,85 HC: 76,2 Lp: 25,95	Kcal : 671 Pr 30,15 HC: 71,95 Lp: 26,4	Kcal : 689 Pr 33,1 HC: 68,25 Lp: 31,05	Kcal : 662 Pr 34,2 HC: 77,85 Lp: 23,1
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria ECO con picatostes • Magro con tomate • Arroz integral • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti carbonara (1,3,6,7,10) • Tortilla de patata (3) • Lechuga, maíz y remolacha. • Fruta de temporada Pan: Integral/Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías blancas con vinagreta • Peques: Judías guisadas • Pollo plancha • Lechuga, zanahoria y brotes de soja(6) • Fruta de temporada Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada campera • Hamburguesa de ternera • Lechuga, remolacha y maíz • Yogur (7) Pan: Blanco (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Pollo villaroy casero (1,3,7,8) • Patatas chips • Helado (7) Pan: Blanco (1)
Kcal : 668 Pr 31,75 HC: 79,2 Lp: 24,3	Kcal : 692 Pr 28,9 HC: 83,1 Lp: 28,05	Kcal : 659 Pr 33,6 HC: 74,85 Lp: 24,55	Kcal : 681 Pr 32,1 HC: 70,95 Lp: 29,4	Kcal : 698 Pr 29,2 HC: 81,4 Lp: 30,25
¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!	¡FELIZ VERANO!

- 1-Gluten
- 2-Crustáceos
- 3-Huevos
- 4-Pescado
- 5-Cacahuets
- 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?

