fundación
escuela teresiana

ENREDA2

Menú Escolar

Colegio Enrique de Ossó

TELDE

Calendario del Curso 25/26

septiembre 2025

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6	7
A	8	9	10	11	12	13	14
B	15	16	17	18	19	20	21
C	22	23	24	25	26	27	28
D	29	30	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12

octubre 2025

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
D	29	30	1	2	3	4	5
E	6	7	8	9	10	11	12
A	13	14	15	16	17	18	19
B	20	21	22	23	24	25	26
C	27	28	29	30	31	1	2
	3	4	5	6	7	8	9

noviembre 2025

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
C	27	28	29	30	31	1	2
D	3	4	5	6	7	8	9
E	10	11	12	13	14	15	16
A	17	18	19	20	21	22	23
B	24	25	26	27	28	29	30
C	1	2	3	4	5	6	7

diciembre 2025

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
C	1	2	3	4	5	6	7
D	8	9	10	11	12	13	14
E	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11

enero 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	29	30	31	1	2	3	4
A	5	6	7	8	9	10	11
B	12	13	14	15	16	17	18
C	19	20	21	22	23	24	25
D	26	27	28	29	30	31	1
E	2	3	4	5	6	7	8

febrero 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
D	26	27	28	29	30	31	1
E	2	3	4	5	6	7	8
A	9	10	11	12	13	14	15
B	16	17	18	19	20	21	22
C	23	24	25	26	27	28	1
D	2	3	4	5	6	7	8

marzo 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	23	24	25	26	27	28	1
D	2	3	4	5	6	7	8
E	9	10	11	12	13	14	15
A	16	17	18	19	20	21	22
B	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5

abril 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	30	31	1	2	3	4	5
C	6	7	8	9	10	11	12
D	13	14	15	16	17	18	19
E	20	21	22	23	24	25	26
A	27	28	29	30	1	2	3
B	4	5	6	7	8	9	10

mayo 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
A	27	28	29	30	1	2	3
B	4	5	6	7	8	9	10
C	11	12	13	14	15	16	17
D	18	19	20	21	22	23	24
E	25	26	27	28	29	30	31
A	1	2	3	4	5	6	7

junio 2026

	lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
A	1	2	3	4	5	6	7
B	8	9	10	11	12	13	14
C	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12

ENREDA2

8 de septiembre: Día de Nuestra Señora del Pino
12 de octubre: Fiesta nacional de España
15 de octubre: SANTA TERESA DE JESÚS
1 de noviembre: Fiesta de todos los Santos
17 de noviembre: San Gregorio Taumaturgo
5 de diciembre: Día del Estudiante y el Enseñante
6 de diciembre: Día de la Constitución
8 de diciembre: Inmaculada Concepción
25 de diciembre: Nacimiento de Jesús
1 de enero: Año Nuevo
6 de enero: Epifanía del Señor
27 de enero: SAN ENRIQUE DE OSSÓ
20 de febrero: DÍA DE FUNDEO
30M al 5 abril: Semana Santa
1 de mayo: Día de los Trabajadores
30 de mayo: Día de Canarias
24 de junio: San Juan Bautista

Extracto del Menú Escolar 2025/2026

Colegio Enrique de Ossó - Telde

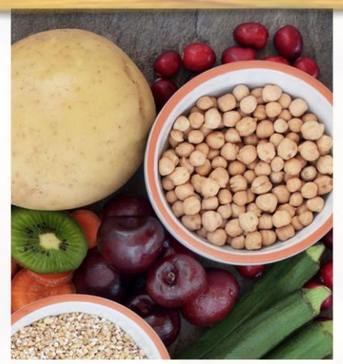
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Semana A	Crema de calabacín. Tortilla de papas al horno con ensalda mixta. Fruta de temporada. HUEVOS, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	Lasaña integral al horno. Ensalada César. Fruta de temporada. CONTIENE GLUTEN, LACTEOS, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	Crema de calabaza y batata Fogonero encebollado al horno con ensalada Yogur natural. PESCADO, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS, LACTEOS
Semana B	Caldo de judías, fideos y papas. Hamburguesa mixta al horno con tomates. Fruta de temporada. HUEVOS, CONTIENE GLUTEN	Crema de zanahorias. Pollo al curry con brócoli y cous cous. Fruta de temporada. CONTIENE GLUTEN	Crema de verduras. Garbanzos en salsa de tomate casera, orégano y huevo. Yogur natural. HUEVOS, LACTEOS
Semana C	Arroz integral tres delicias. Rabas de calamar al horno. Fruta de temporada. SOJA, HUEVOS, CONTIENE GLUTEN, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO	Potaje de Lentejas. Fogonero al horno con zanahoria y papas panaderas. Fruta de temporada. PESCADO, CONTIENE GLUTEN	Rancho canario. Wok de pollo y hortalizas con ensalada tropical Yogur natural. HUEVOS, CONTIENE GLUTEN, LACTEOS
Semana D	Crema de calabacín. Tortilla campesina y ensalada. Fruta de temporada. HUEVOS	Arroz integral con pisto de verduras. Lomo de cerdo asado con ensalada mixta. Fruta de temporada.	Potaje de alubias blancas y verduras. Fogonero empanado frito en AO y ensalada Yogur natural. PESCADO, HUEVOS, CONTIENE GLUTEN, LACTEOS
Semana E	Moros y cristinaos. Albóndigas mixtas al horno con tomate. Fruta de temporada. SOJA	Sopa de pollo con fideos integrales. Ropa vieja. Fruta de temporada. HUEVOS, CONTIENE GLUTEN	Potaje de garbanzos y verduras. Revuelto de verduras y pavo con papas y ensalada. Yogur natural. LACTEOS

MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, MOSTAZA, ALTRAMUCES, APIO, LACTEOS, HUEVOS, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS, CRUSTÁCEOS, CACAHUETES, PESCADO, CONTIENE GLUTEN, SOJA, GRANOS DE SÉSAMO

Extracto del Menú Escolar 2025/2026

Colegio Enrique de Ossó - Telde

	JUEVES	VIERNES
Semana A	Arroz integral con ajito Estofado de pollo al tomillo. Fruta de temporada	Potaje de lentejas. Fogonero al vapor con ensalada de col y zanahoria. Fruta de temporada. CONTIENE GLUTEN, PESCADO
Semana B	Potaje de berros y judias pintas. Churros de fogonero y ensalada campera. Fruta de temporada CONTIENE GLUTEN, PESCADO, HUEVOS	Fideos de arroz salteados con verdura. Pollo Guayu con ensalada griega. Fruta de temporada. LACTEOS
Semana C	Crema de verduras. Timbal de huevo, papas, calabación y cebolla con ensalada. Fruta de temporada HUEVOS, LACTEOS	Sopa de fideos integrales. Estofado de ternera con verduras. Fruta de temporada. HUEVOS, CONTIENE GLUTEN
Semana D	Espirales de pasta integral napolitana. Pollo al horno al limón con verduras al vapor. Fruta de temporada. HUEVOS, CONTIENE GLUTEN	Potaje de lentejas. Cazuela de fogonero al horno con papas sancochadas y mojo. Fruta de temporada. CONTIENE GLUTEN, PESCADO
Semana E	Fideos de arroz con verduras. Fogonero con mojo suave, brócoli y zanahoria. Fruta de temporada. PESCADO	Crema de hortalizas. Pizza fresca de pavo o champiñones y ensalada de col. Fruta de temporada. CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, SOJA, PESCADO, LACTEOS



El menú va acompañado de pan y agua.
Los lunes se servirá con pan integral.

Menú supervisado por:

Carolina Almeida

Dietista-Nutricionista
IC004

La comida se elabora diariamente en el centro, promoviendo una alimentación saludable.
Existen menús adaptados para alumnado con alergias o intolerancias.
Consulte el menú completo y detallado en la WEB del colegio.
www.telde.escuelateresiana.com/servicios

Extracto del Menú Escolar 2025/2026

Recomendaciones de Cenas

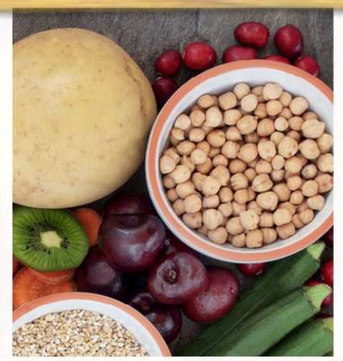
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Semana A	Recomendación de Cena Pescado blanco y guarnición vegetal	Recomendación de Cena huevos o tofu y verduras cocinadas	Recomendación de Cena legumbres suaves o cereales y vegetales variados
Semana B	Recomendación de Cena Proteína ligera (huevo, pescado blanco, tofu y verduras	Recomendación de Cena Base de cereales (arroz, pasta, mijo) y vegetales variados	Recomendación de Cena Pescado blanco al horno y papas con verduras
Semana C	Recomendación de Cena Pescado, con cereal suave y verdura cocida	Recomendación de Cena Legumbre y huevo o lácteos	Recomendación de Cena Sopa de verduras y tortitas de avena con zanahoria y cebolla
Semana D	Recomendación de Cena Sopa de fideos y requesón con tomate y orégano	Recomendación de Cena Guiso de verduras y arroz con huevo duro picado	Recomendación de Cena Puré de verduras y pan tostado con queso tierno
Semana E	Recomendación de Cena Huevo o pescado blanco y verdura cocida o asada	Recomendación de Cena Pasta ligera con verdura y pescado blanco	Recomendación de Cena Sopa suave y cereal con proteína vegetal

MOLUSCOS · FRUTOS DE CÁSCARA · MOSTAZA · ALTRAMUCES · APIO · LACTEOS · HUEVOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · CRUSTÁCEOS · CACAHUETES · PESCADO · CONTIENE GLUTEN · SOJA · GRANOS DE SÉSAMO

Extracto del Menú Escolar 2025/2026

Recomendaciones de Cenas

	JUEVES	VIERNES
Semana A	Recomendación de Cena lácteos y vegetales crudos/cocinados	Recomendación de Cena Base de cereales o tubérculos y vegetales al horno
Semana B	Recomendación de Cena Crema de calabacín con queso fresco y revuelto de verduras	Recomendación de Cena Legumbres y cereales integrales
Semana C	Recomendación de Cena Filete de pescado al vapor y verduras	Recomendación de Cena Cuscús con garbanzos y hortalizas
Semana D	Recomendación de Cena Lentejas con verduras (tipo “falafel”) y puré de papas y verdura	Recomendación de Cena Pescado al vapor y arroz con verduras
Semana E	Recomendación de Cena Legumbre o queso y verdura cruda	Recomendación de Cena Verduras en ensalada y huevo en tortilla



El menú va acompañado de pan y agua.
Los lunes se servirá con pan integral.

Menú supervisado por:

Carolina Almeida

Dietista-Nutricionista
IC004

La comida se elabora diariamente en el centro, promoviendo una alimentación saludable.
Existen menús adaptados para alumnado con alergias o intolerancias.
Consulte el menú completo y detallado en la WEB del colegio.
www.telde.escuelateresiana.com/servicios

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR

- **Rico en verduras variadas**: presente en casi todos los platos principales y guarniciones, tanto crudas como cocinadas, lo que mejora la ingesta de fibra, vitaminas y antioxidantes.
- **Buena fuente de proteínas de calidad**: incluye carnes magras, pescado blanco y azul, huevo, legumbres y algo de tofu, favoreciendo el crecimiento y desarrollo muscular.
- **Presencia de cereales integrales**: arroz y pasta integral aportan fibra, energía sostenida y mejor control del apetito.
- **Legumbres frecuentes**: potajes de lentejas, alubias o garbanzos al menos 2 veces por semana, lo que mejora el aporte de hierro y proteínas vegetales.
- **Uso moderado de frituras**: predominan técnicas como el horno, vapor y guisos, más saludables.
- **Postres saludables**: la fruta de temporada y el yogur natural son los postres habituales, evitando azúcares añadidos.

VALOR NUTRICIONAL DEL MENÚ

- El aporte Nutricional del almuerzo corresponde al 35% de la Energia total que debe tomar un niño durante todo el día en Edad Escolar con edades comprendidas ente 3-12 Años.
- La valoración nutricional obtenida para este menú corresponde a las edades entre 7-12 años. Para obtener el aporte nutricional para las edades comprendeidas entre 3- 6 años debemos debemos aplicarle un 25% menos

	LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES					VIERNES				
	kcal	Hc	Prot	Grasa	Fibra	kcal	Hc	Prot	Grasa	Fibra	kcal	Hc	Prot	Grasa	Fibra	kcal	Hc	Prot	Grasa	Fibra	kcal	Hc	Prot	Grasa	Fibra
SEMANA 1	800	73.2gr.	15gr.	47gr.	15gr.	953	95gr.	49gr.	38gr.	19gr.	717	34.69gr.	38gr.	46gr.	7gr.	770	69.2gr.	34gr.	37gr.	10gr.	765	77.6gr.	37gr.	30gr.	19gr.
SEMANA 2	793	92.2gr.	33gr.	29gr.	14gr.	803	68.4gr.	33gr.	41gr.	14gr.	742	61.59gr.	25gr.	42gr.	7gr.	710	72.3gr.	32gr.	29gr.	16gr.	779	62.4gr.	46gr.	36gr.	11gr.
SEMANA 3	853	67.8gr.	34gr.	48gr.	7gr.	732	78.5gr.	37gr.	26gr.	17gr.	685	50.69gr.	44gr.	32gr.	10gr.	722	71.9gr.	41gr.	27gr.	12gr.	792	81.1gr.	44gr.	28gr.	17gr.
SEMANA 4	757	70.3gr.	21gr.	40gr.	13gr.	807	88.6gr.	34gr.	33gr.	11gr.	776	73.59gr.	44gr.	32gr.	13gr.	790	64.43gr.	40gr.	39gr.	10gr.	713	77.6gr.	38gr.	24gr.	19gr.
SEMANA 5	800	89.6gr.	31gr.	32gr.	16gr.	748	86.5gr.	51gr.	18gr.	13gr.	777	90gr.	30gr.	30gr.	10,8gr.	838	84.72gr.	23gr.	42gr.	8gr.	749	91.2gr.	36gr.	22gr.	21gr.

Desayunos y Meriendas Saludables

¿Qué debe incluir un desayuno o merienda saludable?

1. Fuente de energía:
Pan integral, avena, papa, batata, fruta.

2. Proteína:
Leche, yogur natural, huevo, queso fresco, hummus, frutos secos (a partir de 5 años, molidos si menores).

3. Fruta o verdura:
Siempre presente, mejor entera que en zumo.

4. Grasa saludable (opcional):
Aguacate, aceite de oliva, frutos secos.

EJEMPLOS

DESAYUNOS

- Pan integral con aguacate y huevo cocido + 1 fruta
- Avena cocida con leche, plátano en rodajas y canela
- Tostada integral con queso fresco y tomate rallado
- Yogur natural con trocitos de manzana y copos de avena

MERIENDAS

- 1 plátano + puñadito de frutos secos (si ya mastica bien)
- Mini bocadillo de pan integral con hummus y zanahoria rallada
- Rodajas de batata asada + 1 vaso de leche o bebida vegetal
- Yogur natural con fresas y 1 cucharadita de semillas de chía
- Queso fresco en dados + rodajas de pepino

Recomendaciones:

- Mantén horarios regulares
- Involúcrales en la preparación
- Da ejemplo comiendo saludable en familia

Carolina Almeida
Dietista-Nutricionista IC-0004