SERAL

CTRO.STA.MAGDALENA SOFIA
OCTUBRE 2026

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Paella de marisco	Crema de calabacín
			Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de pavo en salsa hortelana con lechuga
			Yogur	Fruta

Energía: 551 kcal . Lípidos: 24,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 35,1 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espirales integrales con salsa de tomate	Acelgas con patata	Judías blancas estofadas	Puré de brocoli, calabacin y patata	Arroz blanco con tomate frito
Tilapia en salsa marinera	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 562 kcal . Lípidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DIA DEL PILAR	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO	Espirales integrales con salsa de tomate	Arroz con gamba y sepia
			Rodaja de merluza rebozada con pimientos	Pechuga de pollo en salsa española con lechuga
			Fruta	Fruta

Energía: 190 kcal . Lípidos: 7,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g . Hidratos de carbono: 17,1 g . Azúcares: 6,2 g . Proteínas: 12,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Arroz con pollo	Alubias blancas estofadas	Brócoli con patata	Sopa casera de cocido
Estofado de ternera en salsa jardinera con champiñón	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Garbanzos con huevo duro con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 568 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones integrales con salsa de tomate	Lentejas a la jardinera	Judía verde con patata	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Puré de calabacín casero
Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Limanda a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Alubias blancas estofadas con lechuga	Filete de cabezada al chilindrón con pimientos rojos
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 591 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.