Aprobado por el centro.

CTRO.STA.MAGDALENA SOFIA
NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
DIA FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Macarrones integrales con tomate frito	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
	Merluza a la romana con lechuga	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria,puerro) con c	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 451 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 22,4 g . Sal: 2,7 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas con patata,zanahoria,ajo,cebolla y puerro	Espirales integrales con tomate frito	Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata casera con lechuga	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Garbanzos estofados con ensalada guarnición	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con pimientos roios
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 590 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 51,3 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 25,6 g . Sal: 1,9 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	Patatas guisadas con verduras	Judías verdes al estilo casero	Sopa casera de cocido con fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Garbanzos al estilo casero con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza a la romana con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante,champiñón,zanahoria)	Hamburguesa casera de cerdo en salsa con champiñones
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 573 kcal . Lípidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 30,1 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.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de zanahoria, puerro y patata	Arroz blanco con tomate frito	Macarrones integrales a la boloñesa	Acelgas con patata y zanahoria	Garbanzos al estilo casero
Lomo adobado a la plancha con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con ensalada de lechuga y maíz	Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 568 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 1,9 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 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Judía verde con patata				
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado				
Fruta				

Energía: 415 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 23,1 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: 1,1 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.