Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
ABRIL 2025 COLEGIO SIN HUEVO NI ATUN

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con verduras	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Brócoli rehogado con patata	Sopa casera de pollo
	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada	Abadejo en salsa de tomate	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 338 kcal . Lípidos: 12,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 31,0 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 455 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 38,2 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 32,0 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 579 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 41,8 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Lentejas a la castellana	Paella de verduras
Muslo de pollo asado a la naranja	Salmón en salsa alicantina	Pavo salteado con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil con verduras salteadas	Pavo salteado con ajo y perejil con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca

Energía: 402 kcal . Lípidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 547 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 35,4 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 680 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 21,2 g . Proteínas: 44,9 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate	Brócoli al estilo casero	Lentejas a la castellana		
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo adobado al horno salsa de setas	Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga		
Fruta fresca	Fruta	Yogur		

Energía: 266 kcal . Lípidos: 12,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 22,7 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 12,5 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 370 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 27,6 g . Azúcares: 10,0 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 479 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 34,3 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 24,2 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideuá de verduras	Borraja con patata		Arroz con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Jamoncito de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada		Cabezada a la riojana con pimientos	Pechuga de pavo a la plancha con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 328 kcal . Lípidos: 13,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 9,1 g . Proteínas: 18,8 g . Sal: 0,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 464 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 598 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 37,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Borraja con patata	Garbanzos a la castellana	Pasta con verduras		
Jamoncito de pollo asado en su jugo	Salchichas frescas de cerdo encebolladas	Abadejo a la plancha con lechuga		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur		

Energía: 553 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 38,2 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 781 kcal . Lípidos: 53,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 24,9 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 1.014 kcal . Lípidos: 70,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,2 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 3,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.