EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
OCTUBRE 2026 CELIACO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz con verduras	Crema de verduras
			Cinta de lomo de cerdo plancha con champiñón salteado	Tortilla francesa con ensalada
			Yogur	Fruta fresca

Energía: 536 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 2,4 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.
Energía: 784 kcal . Lípidos: 40,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,1 g . Hidratos de carbono: 77,5 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 3,3 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.
Energía: 928 kcal . Lípidos: 49,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,8 g . Hidratos de carbono: 88,0 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 28,5 g . Sal: 3,8 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas a la riojana	Arroz integral con tomate	Brócoli con patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Acelgas rehogadas con ajo y aceite
Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga iceberg	Bacalao al horno con lechuga	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Yogur natural	Fruta

Energía: 467 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,5 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.
Energía: 690 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 85,5 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 2,3 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.
Energía: 822 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 96,8 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 31,9 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Brócoli salteado (*)
			Tortilla francesa con lechuga iceberg	Merluza al horno con lechuga
			Yogur natural	Fruta

Energía: 159 kcal . Lípidos: 6,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g . Hidratos de carbono: 18,6 g . Azúcares: 4,3 g . Proteínas: 7,1 g . Sal: 0,5 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.
Energía: 234 kcal . Lípidos: 8,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 28,0 g . Azúcares: 5,9 g . Proteínas: 9,8 g . Sal: 0,8 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.
Energía: 272 kcal . Lípidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 31,4 g . Azúcares: 6,0 g . Proteínas: 12,3 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
Arroz integral con verduras variadas	Patatas a lo pobre	Brócoli con patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Menestra de verduras con patatas dado
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg	Salmón a la plancha con lechuga	Garbanzos salteados con ajo con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con champiñón	Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta fresca

Energía: 478 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 19,0 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.
Energía: 693 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 80,5 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 26,5 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.
Energía: 822 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 90,6 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 34,1 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas a la riojana	Alubias pintas estofadas con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con verdura y jamón cocido	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Brócoli con patata
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg	Abadejo a la plancha con pimientos rojos asados	Muslo de pollo al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga iceberg	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta fresca

Energía: 459 kcal . Lípidos: 14,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 20,5 g . Sal: 2,1 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.
Energía: 673 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 85,1 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 29,0 g . Sal: 3,0 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.
Energía: 795 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 97,4 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 35,8 g . Sal: 3,6 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.