EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
OCTUBRE 2026

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: 540 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 18,2 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: 791 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 72,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 3,2 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.
Energía: 936 kcal . Lípidos: 50,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g . Hidratos de carbono: 82,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 32,9 g . Sal: 3,7 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas a la riojana	Arroz integral con tomate	Brócoli con patata	Macarrones integrales con tomate frito	Lentejas a la castellana
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: 505 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 57,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 24,2 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: 743 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 85,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 34,7 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: 883 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 98,1 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 42,3 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Espirales integrales con tomate y oregano	Lentejas estofadas con chorizo
			Tortilla francesa con lechuga iceberg	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
			Yogur natural	Fruta

Energía: 192 kcal . Lípidos: 7,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 19,8 g . Azúcares: 4,4 g . Proteínas: 10,7 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.
Energía: 273 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 5,9 g . Proteínas: 14,7 g . Sal: 1,4 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: 315 kcal . Lípidos: 11,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 6,2 g . Proteínas: 17,2 g . Sal: 1,6 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.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz integral con verduras variadas	Lentejas al estilo casero	Brócoli con patata	Tallarines napolitana	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: 510 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 1,4 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: 738 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 78,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 34,9 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: 893 kcal . Lípidos: 36,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 90,3 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 43,9 g . Sal: 2,5 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.

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 integrales a la milanesa (tomate y carne picada mixta)	Brócoli con patata
Salchichas de pollo con lechuga iceberg	Abadejo a la romana 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: 753 kcal . Lípidos: 47,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 23,2 g . Sal: 2,6 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.
Energía: 1.066 kcal . Lípidos: 64,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 80,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 33,8 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.
Energía: 1.282 kcal . Lípidos: 79,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g . Hidratos de carbono: 92,3 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 41,0 g . Sal: 4,5 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.

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.