EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
OCTUBRE 2026 SIN LECHE NI LEGUMBRE

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
			Fruta	Fruta fresca

Energía: 502 kcal . Lipidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 51,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 15,8 g . Sal: 1,7 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.
Energía: 771 kcal . Lipidos: 38,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 76,6 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 26,3 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: 909 kcal . Lipidos: 46,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g . Hidratos de carbono: 86,3 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 30,7 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.

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	Acelgas rehogadas con ajo y aceite
Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga iceberg	Bacalao al horno con lechuga	Magro con tomate con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 468 kcal . Lipidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 20,7 g . Sal: 1,7 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.
Energía: 728 kcal . Lipidos: 29,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 78,4 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 32,2 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: 866 kcal . Lipidos: 38,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 87,2 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 39,3 g . Sal: 3,1 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.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Espirales integrales con tomate y oregano	Brócoli salteado
			Tortilla francesa con lechuga iceberg	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
			Fruta	Fruta

Energía: 145 kcal . Lipidos: 5,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 16,8 g . Azúcares: 4,9 g . Proteínas: 7,0 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: 226 kcal . Lipidos: 8,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g . Hidratos de carbono: 26,5 g . Azúcares: 7,3 g . Proteínas: 10,6 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: 249 kcal . Lipidos: 8,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 29,0 g . Azúcares: 7,5 g . Proteínas: 11,9 g . Sal: 0,9 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz integral con tomate	Patatas a lo pobre	Brócoli con patata	Tallarines a la napolitana	Acelgas rehogadas con ajo y aceite
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg	Salmón a la plancha con lechuga	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con champiñón	Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca

Energía: 512 kcal . Lipidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 48,6 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 20,8 g . Sal: 1,3 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: 770 kcal . Lipidos: 36,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 74,3 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,1 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.
Energía: 920 kcal . Lipidos: 45,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 82,1 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 40,0 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas a la riojana	Verduras salteadas	Arroz con verduras	Macarrones integrales con tomate	Brócoli con patata
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg	Abadejo a la romana con pimientos rojos asados	Muslo de pollo al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga iceberg	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca

Energía: 641 kcal . Lipidos: 38,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 22,2 g . Sal: 1,2 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: 930 kcal . Lipidos: 52,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 74,4 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 35,2 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.
Energía: 1.098 kcal . Lipidos: 63,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 83,1 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 42,8 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.

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.