Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
NOVIEMBRE 2026 CELIACO

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
Menestra de verduras con patatas dado	Paella de pollo y verduras	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Crema de verduras	Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa		
Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con ensalada	Jamoncito de pollo a la jardinera (*)	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	y Fruta	Yogur		

Energía: 394 kcal . Lípidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 14,7 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: 571 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 71,0 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 689 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 80,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
Brócoli con patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de verduras con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz integral con tomate	Judías verdes con patata		
Pavo salteado con ajo y perejil	Alubias blancas con verduras	Muslo de pollo al horno con lechuga	Abadejo a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con lechuga		
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta		

Energía: 343 kcal . Lípidos: 10,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 13,4 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 490 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 66,1 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 19,1 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: 589 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 24,3 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
Menestra de verduras	Arroz ecológico tres delicias	Borraja con aceite y ajo	Crema de verduras	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate		
Garbanzos al estilo casero	Merluza a la plancha con lechuga	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Filete de magro de cerdo a la plancha con patata asada		
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta		

Energía: 384 kcal . Lípidos: 13,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 15,2 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 547 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 70,4 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 20,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 660 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 79,6 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
Arroz integral con tomate	Guisantes a la francesa	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Brócoli salteado con patata		
Lomo al horno con champiñón salteado	Muslo de pollo al horno con lechuga	Merluza al horno con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha		
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur		

Energía: 377 kcal . Lípidos: 15,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 561 kcal . Lípidos: 23,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 683 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 70,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
Judías verdes con patata						
Tortilla francesa con lechuga						
Fruta						

Energía: 413 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 12,7 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 628 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 69,6 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 20,3 g . Sal: 3,2 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 741 kcal . Lípidos: 32,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 82,4 g . Azúcares: 22,6 g . Proteínas: 23,5 g . Sal: 4,0 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	SABADO 12	DOMINGO 13

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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.