Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

EDUCAC Y ATENCION ESP MARIA SORIANO
NOVIEMBRE 2026

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1

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.

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	Espirales integrales a la boloñesa		
Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con ensalada	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Tortilla de patata con lechuga	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	y Fruta	Yogur		

Energía: 429 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 16,8 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: 616 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 63,6 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 23,7 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: 756 kcal . Lípidos: 36,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 71,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 29,9 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	Espirales de colores con verduras	Lentejas a la castellana	Arroz integral con tomate	Judías verdes con patata		
Estofado de pavo en salsa española	Alubias blancas con verduras	Muslo de pollo al horno con lechuga	Abadejo rebozado con lechuga	Tortilla francesa con lechuga		
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta		

Energía: 581 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 18,9 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: 791 kcal . Lípidos: 43,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 67,1 g . Azúcares: 15,8 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.
Energía: 957 kcal . Lípidos: 53,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 78,9 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 34,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
Menestra de verduras	Arroz ecológico tres delicias	Lentejas a la castellana	Crema de verduras	Macarrones integrales con verduras		
Garbanzos con legumbreta	Merluza empanada con lechuga	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas		
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta		

Energía: 515 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 18,8 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: 719 kcal . Lípidos: 33,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 72,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,4 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 860 kcal . Lípidos: 41,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 82,6 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 2,3 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 a la italiana	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Brócoli salteado con patata		
Lentejas con verduras con champiñón salteado	Muslo de pollo al horno con lechuga	Merluza a la andaluza con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española		
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur		

Energía: 392 kcal . Lípidos: 14,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 44,1 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 18,8 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: 561 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 63,9 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 27,0 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: 671 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 74,1 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 3,3 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: 423 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 15,1 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: 648 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 68,2 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.
Energía: 761 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 3,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.

En todos los menús se incluye agua y pan.

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