SERAL

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Berenjena asada	Paella de pollo	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	Crema de verduras (*)	Espirales integrales con verduras
Lomo al horno con pimientos rojos al horno	Calamares a la plancha con ensalada	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla de patata con lechuga	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	y Fruta	Fruta
Energía: 476 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 43,9 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 17,6 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 705 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 69,4 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 25,8 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: 858 kcal . Lípidos: 45,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 75,8 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 2,1 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
Brócoli con patata	Espirales de colores con verduras	Sopa casera de verduras (*)	Arroz integral con tomate	Acelgas con ajo y aceite
Estofado de pavo en salsa española	Cabezada de cerdo a la riojana (*)	Muslo de pollo al horno con lechuga	Abadejo rebozado con lechuga	Tortilla francesa con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 649 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 19,7 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: 923 kcal . Lípidos: 55,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 71,5 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 31,0 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: 1.108 kcal . Lípidos: 68,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g . Hidratos de carbono: 80,5 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 38,3 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de verduras (*)	Arroz con champiñones	Borraja con aceite y ajo	Crema de verduras (*)	Macarrones integrales con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha	Merluza empanada 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	Fruta	Fruta
Energía: 561 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 21,5 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 815 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 76,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 32,8 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: 960 kcal . Lípidos: 49,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 84,3 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 40,1 g . Sal: 2,9 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
Arroz integral con tomate	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	Macarrones a la italiana (*)	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	Brócoli salteado con patata
Lomo al horno 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	Fruta
Energía: 454 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 12,0 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: 681 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 70,8 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 29,3 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: 827 kcal . Lípidos: 38,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 79,8 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 35,9 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 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Espinacas con patata				
Tortilla francesa con lechuga				
Fruta				
Energía: 322 kcal . Lípidos: 13,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 13,1 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: 543 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 23,1 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: 593 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 61,5 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 2,4 g . - . 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 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.