SERAL

COLEGIO PATROCINIO DE SAN JOSE
OCTUBRE 2026

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa casera de ave	Judías verdes con patata y zanahoria
			Estofado de alubias con pavo	Escalope de pechuga de pollo Ensalada de lechuga y tomate
			Yogur	Fruta

Energía: 510 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz integral con tomate	Crema de verduras con costrones	Espirales con tomate gratinadas	Lentejas al estilo casero con arroz integral	Sopa casera de pollo
Salmón al horno con menestra de verduras asadas	Fajita de legumbreta con verduras con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo asado Patatas fritas	Salchichas frescas de cerdo con lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 558 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 19,1 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Judiones de la granja	Arroz integral con tomate	Macarrones gratinados	Crema de calabaza
	Croquetas de jamón con lechuga y tomate	Huevos plancha con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al Horno con lechuga y tomate	Garbanzos guisados con dados de cerdo Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 447 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 48,1 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 19,2 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Crema de verduras	Arroz con tomate	Lentejas estofadas	Judías verdes con patata y zanahoria
Guiso suave de alubias blancas con magro con lechuga y tomate	Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga	Tortilla de patata con lechuga y tomate	Filete de pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria	Limanda al horno con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 507 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 19,7 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz con tomate	Lentejas a la castellana con arroz integral	Crema de verduras	Sopa casera de cocido con pasta	Judías verdes con patata y zanahoria
Huevos plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza en salsa verde con lechuga y maiz	Jamoncito de pollo asado al horno Calabacín al horno	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Tilapia rebozada Ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 582 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

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.