SERAL

COLEGIO LA SALLE FRANCISCANAS
NOVIEMBRE 2026

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)	Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras
	Merluza a la plancha con ensalada	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate
	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 698 kcal . Lípidos: 37,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 2,4 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Acelgas con patata	Arroz integral con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno	Filete de limanda a la romana con lechuga	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural	Garbanzos con verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 604 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 51,8 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 2,0 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa casera de cocido con fideos	Lentejas guisadas con chorizo	Macarrones con tomate	Judía verde con patata	Arroz integral con tomate
Limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Filete de cabezada en salsa española con ensalada de lechuga y maíz	Garbanzos a la boloñesa vegetal con pimientos rojos asados	Tortilla francesa con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 635 kcal . Lípidos: 34,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 24,9 g . Sal: 2,9 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabacín	Alubias pintas con verduras	Arroz con pollo	Espirales integrales con tomate frito	Brócoli con patata
Cabezada de cerdo en salsa española con champiñón	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la romana con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Garbanzos con legumbreta
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 556 kcal . Lípidos: 25,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 29,1 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.

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Fideuá de verduras				
Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz				
Fruta				

Energía: 783 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,5 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 38,1 g . Sal: 3,5 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.

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.