SERAL

CPR VIRXE MILAGROSA
MENU OCTUBRE 2026

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas caseras con verduras	Helices integrales con cebolla, tomate y especias
			Jamón fresco asado Patata asada	Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria
			Fruta	Fruta

Energía: 507 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 28,5 g . Sal: 1,3 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabaza	Macarrones integrales con tomate frito	Brócoli a la crema	Arroz integral con tomate	Judías verdes con aceite y zanahoria
Lomo adobado de cerdo a la plancha con patata asada	Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Salmón a la plancha en salsa de naranja con ensalada de zanahoria y olivas	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 468 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 21,1 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Lentejas caseras con verduras	Caldo gallego de repollo	Helices integrales con tomate y verduras	Judiones estofados con chorizo
	Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos fritos Arroz integral con tomate	Garbanzos a la boloñesa con queso	Calamares a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 425 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 42,4 g . Azúcares: 9,7 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 1,8 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
Crema de zanahoria	Lentejas con chorizo y bacon	Arroz integral con verduras variadas	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Judías verdes con aceite y zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 552 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 24,3 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espirales integrales con tomate frito	Garbanzos con verduras	Caldo gallego de repollo	Guacamole	Arroz integral con verduras variadas
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos fritos Arroz integral con tomate	Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata cocida	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con ensalada de lechuga y maíz	Salmón a la plancha en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta

Energía: 467 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 2,0 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.