Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

CPR VIRXE MILAGROSA
SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Judías verdes con aceite y zanahoria	Lentejas caseras con verduras
		Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Merluza empanada con patata cocida	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz
		Vasito de helado	Fruta	Fruta

Energía: 538 kcal . Lípidos: 21,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 22,1 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz integral con verduras variadas	Crema de calabaza	Brócoli a la crema	Macarrones integrales con tomate frito	Alubias blancas con verduras
Bacalao empanado con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con pisto	Garbanzos a la boloñesa con queso	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 480 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 22,4 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.

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas a la jardinera	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Crema de zanahoria	Arroz integral con tomate	Sopa casera de verduras
Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate con menestra de verduras asadas	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Huevos fritos con patata asada	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Merluza al horno en salsa de zanahoria Brócoli al vapor
Vasito de helado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 521 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 61,7 g . Azúcares: 20,6 g . Proteínas: 20,5 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes con aceite y zanahoria	Alubias blancas con verduras	Crema de calabaza		
Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Huevos fritos con arroz integral	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos		
Yogur	Fruta	Fruta		

Energía: 201 kcal . Lípidos: 7,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 20,0 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 10,6 g . Sal: 0,5 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

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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.