Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN VICENTE PAUL
OCTUBRE 2026 SIN FRUTOS DE CASCARA KIWI ROSACEAS

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas al estilo casero con chorizo	Sopa casera de ave con fideos
			Filete de limanda rebozada con ensalada de lechuga	Cabezada en salsa riojana con pimientos rojos
			Fruta	Fruta

Energía: 737 kcal . Lípidos: 46,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 2,1 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Judías verdes salteadas con ajo	Macarrones integrales con salsa de tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Brócoli con patata	Paella de marisco
Cinta de lomo de cerdo plancha con pimientos rojos	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Merluza a la romana con lechuga	Pechuga de pollo al chilindrón con lechuga	Garbanzos al estilo casero con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 540 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 2,8 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DIA DEL PILAR	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate	Arroz con pollo
			Lomo adobado al horno con ensalada	Limanda rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria
			Fruta	Fruta

Energía: 290 kcal . Lípidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 26,5 g . Azúcares: 6,6 g . Proteínas: 11,9 g . Sal: 1,1 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Acelgas rehogadas con bacón	Espirales integrales con tomate frito	Judiones estofados con chorizo	Judía verde con patata	Arroz integral con tomate
Muslo de pollo asado con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bocadillo de Calamares con lechuga y mahonesa	Cabezada de cerdo a la riojana con pimientos rojos	Garbanzos al estilo casero con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 542 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 22,4 g . Sal: 2,6 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas guisadas con chorizo	Crema de puerros	Sopa casera de cocido	Macarrones integrales a la boloñesa	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Tilapia a la inglesa con ensalada de tomate	Pechuga de pollo en salsa con ensalada	Garbanzos con chorizo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla francesa con ensalada	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) con pimientos roios
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 635 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 3,0 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.

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.