

COLEGIO SAN VICENTE PAUL

OCTUBRE 2026 SIN FRUTOS DE CASCARA LTP MELOCOTON



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 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 fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
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	MIÉRCOLES 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 fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur 	Fruta fresca apta pelada
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	MIÉRCOLES 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 fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
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	MIÉRCOLES 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 fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	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	MIÉRCOLES 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 rojos 
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur 	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada
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.