SERAL

CEIP GENERAL ESPARTERO
NOVIEMBRE 2026

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras	Alubias blancas con verduras	Repollo con patata
Tortilla de patata con lechuga y maiz	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 526 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 19,4 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Canelón casero de carne	Crema de calabaza con costrones	Panache de verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Pollo asado con castañas y patatas panadera	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta

Energía: 608 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 59,6 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 26,5 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Judías verdes con patata y zanahoria
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos	Lentejas a la castellana con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 446 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 21,0 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con tomate	Acelgas al estilo casero	Menestra de verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos Cocidos con fritada	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural

Energía: 484 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 23,2 g . Hidratos de carbono: 3,9 g . Azúcares: 42,7 g . Proteínas: 10,7 g . Sal: 21,6 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 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Jamoncito de pollo a la jardinera con champiñón				
Fruta				

Energía: 398 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 54,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 13,3 g . Sal: 0,7 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.