SERAL

COLEGIO SAGRADO CORAZON
NOVIEMBRE 2026

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Menestra de verduras con patatas dado	Paella de pollo y verduras	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Crema de verduras	Espirales integrales a la boloñesa
Lomo adobado al horno con pimientos rojos al horno	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con ensalada	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera	Tortilla de patata con lechuga	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	y Fruta	Yogur
Energía: 859 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 86,1 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 33,3 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Brócoli con patata	Espirales de colores con verduras	Lentejas a la castellana	Arroz integral con tomate	Judías verdes con patata
Estofado de pavo en salsa española	Alubias blancas con verduras	Muslo de pollo al horno con lechuga	Abadejo rebozado con lechuga	Tortilla francesa con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta
Energía: 1.138 kcal . Lípidos: 64,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g . Hidratos de carbono: 94,0 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 37,0 g . Sal: 3,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Menestra de verduras	Arroz ecológico tres delicias	Lentejas a la castellana	Crema de verduras	Macarrones integrales con verduras
Garbanzos con legumbreta	Merluza empanada con lechuga	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patata asada
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta
Energía: 999 kcal . Lípidos: 47,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 99,2 g . Azúcares: 21,9 g . Proteínas: 36,3 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz integral con tomate	Guisantes a la francesa	Macarrones a la italiana	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Brócoli salteado con patata
Lentejas con verduras con champiñón salteado	Muslo de pollo al horno con lechuga	Merluza a la andaluza con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur
Energía: 775 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 88,8 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Judías verdes con patata				
Tortilla francesa con lechuga				
Fruta				
Energía: 761 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 3,9 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				

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.

Para SERAL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.
CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).
FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.
LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.
FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.
CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).
OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

Y RECUERDA...











GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS SECOS · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias