SERAL

CEIP SAN PIO X
OCTUBRE 2026

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate	Judías blancas al estilo casero
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al Horno con lechuga
			Fruta	Yogur natural

Energía: 485 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 2,4 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
Menestra de verduras con patatas dado	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenejena y calabacin)	Crema de acelga y patata con costrones	Pasta de caracol con tomate	Lentejas maravilla
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta

Energía: 443 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 20,2 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras	Sopa de pollo con fideos	Lentejas maravilla	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana Ensalada	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria	Alubias pintas con arroz
	Fruta	Yogur Natural	Fruta	FRUTA ECOLOGICA

Energía: 405 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 13,5 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Fideuá de pollo y verduras	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con fritada	Garbanzos con verduras con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza a la inglesa con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural	Fruta

Energía: 554 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 25,2 g . Sal: 2,8 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 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Pasta de caracol con tomate	Guisantes salteados a la gallega	Menestra de verduras
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maiz	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural

Energía: 407 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 33,2 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 1,9 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.

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