

COLEGIO SAN VIATOR

SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Arroz blanco con tomate	Menestra de verduras con patata dado	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla
	Pechuga de pollo al ajillo con lechuga y maíz	Cinta de lomo en salsa chilindrón con verduras salteadas	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 395 kcal. Lípidos: 15,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 41,0 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 1,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 585 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 59,4 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 28,2 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 707 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 68,8 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín	Alubias blancas al estilo casero con chorizo	Pasta a la boloñesa	Garbanzos al estilo casero	Arroz integral con verduras variadas
Jamoncitos de pollo asado con champiñón salteado	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de tomate y cebolla	Salmón al horno con lechuga	Tortilla de Patata con lechuga	Magro con tomate con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 530 kcal. Lípidos: 19,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 58,3 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 763 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 83,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 37,8 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 909 kcal. Lípidos: 34,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 95,2 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 46,7 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas con verduras	Macarrones integrales con champiñones, guisante, pimiento y zanahoria	Alubias pintas a la montañesa	Arroz tres delicias	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria	Bacalao con tomate y pimiento	Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de cebolla y pimientos	Merluza al horno con tomate natural	Cabezada de cerdo a la riojana con pimientos
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 522 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 764 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 81,6 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 38,8 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 919 kcal. Lípidos: 35,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 93,9 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 48,4 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Espaguetis a la carbonara	Guisantes salteados con jamón	Garbanzos estofados		
Salmón a la plancha con lechuga	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Tortilla francesa con tomate natural		
Fruta	Fruta	Fruta		
Pan	Pan integral	Pan		
Energía: 349 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 29,1 g. Azúcares: 8,3 g. Proteínas: 15,9 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 512 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 44,2 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 23,3 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 631 kcal. Lípidos: 32,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 29,8 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Energía: Lípidos: Ácidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azúcares: Proteínas: Sal: - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: Lípidos: Ácidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azúcares: Proteínas: Sal: - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: Lípidos: Ácidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azúcares: Proteínas: Sal: - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
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.