

COLEGIO SAN VIATOR

NOVIEMBRE - 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Lentejas con chorizo	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento)	Judías blancas estofadas
	Pollo asado en su jugo con lechuga	Limanda al horno con lechuga	Estofado de pavo en salsa demiglace con champiñón	Merluza rebozada con patatas chips
	Fruta	Fruta	Yogur	Flan
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 451 kcal · Lípidos: 110,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 19,6 g · Hidratos de carbono: 4,1 g · Azúcares: 43,7 g · Proteínas: 11,6 g · Sal: 21,2 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 617 kcal · Lípidos: 137,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 25,9 g · Hidratos de carbono: 5,2 g · Azúcares: 61,2 g · Proteínas: 14,2 g · Sal: 29,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 739 kcal · Lípidos: 165,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 32,1 g · Hidratos de carbono: 6,3 g · Azúcares: 69,8 g · Proteínas: 14,8 g · Sal: 36,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo	Brócoli con refrito	Sopa casera de cocido con fideos	Lentejas con zanahoria y cebolla
Rape al horno con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Hamburguesa casera mixta de cerdo y ternera a la plancha con pimientos rojos al horno	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Merluza a la andaluza con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 559 kcal · Lípidos: 24,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g · Hidratos de carbono: 50,5 g · Azúcares: 11,6 g · Proteínas: 32,4 g · Sal: 2,3 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 839 kcal · Lípidos: 37,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g · Hidratos de carbono: 75,0 g · Azúcares: 16,7 g · Proteínas: 48,8 g · Sal: 3,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.019 kcal · Lípidos: 47,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g · Hidratos de carbono: 85,0 g · Azúcares: 17,6 g · Proteínas: 61,3 g · Sal: 4,1 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones gratinados con queso	Lentejas con bacon	Paella de pescado	Garbanzos estofados con espinaca, zanahoria, patata y cebolla	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria)
Jamón de pollo asado en su jugo con lechuga	Bacalao al orio con pimientos rojos	Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, guisantes) con ensalada de lechuga	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural	Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 622 kcal · Lípidos: 27,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g · Hidratos de carbono: 63,5 g · Azúcares: 13,4 g · Proteínas: 24,8 g · Sal: 2,3 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 895 kcal · Lípidos: 41,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 87,8 g · Azúcares: 18,9 g · Proteínas: 36,0 g · Sal: 3,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.080 kcal · Lípidos: 52,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g · Hidratos de carbono: 102,0 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 43,2 g · Sal: 4,3 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa casera de ave con pasta	Macarrones a la carbonara (bacon, nata)	Acelgas rehogadas con bacón	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria
Jamón de pollo asado con pimientos	Rape en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Lomo a la riojana (tomate, pimientos)	Tortilla francesa con York y queso con lechuga	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 1.325 kcal · Lípidos: 110,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 15,5 g · Hidratos de carbono: 17,3 g · Azúcares: 45,5 g · Proteínas: 12,8 g · Sal: 21,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.368 kcal · Lípidos: 137,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 25,9 g · Hidratos de carbono: 20,4 g · Azúcares: 68,8 g · Proteínas: 18,4 g · Sal: 32,3 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.902 kcal · Lípidos: 165,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 32,1 g · Hidratos de carbono: 25,2 g · Azúcares: 76,9 g · Proteínas: 19,4 g · Sal: 38,1 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas con patata, acelga, zanahoria y cebolla				
Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga				
Fruta fresca				
Pan				
Energía: 1.028 kcal · Lípidos: 75,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 15,5 g · Hidratos de carbono: 54,0 g · Azúcares: 13,1 g · Proteínas: 27,8 g · Sal: 5,5 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.618 kcal · Lípidos: 121,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 25,5 g · Hidratos de carbono: 80,9 g · Azúcares: 19,4 g · Proteínas: 41,1 g · Sal: 8,1 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 2.081 kcal · Lípidos: 162,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 33,9 g · Hidratos de carbono: 92,5 g · Azúcares: 20,7 g · Proteínas: 53,0 g · Sal: 10,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.