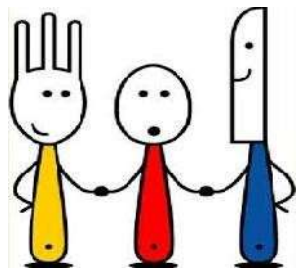


Valoración Nutricional

Menú Octubre 2026

				JUEVES 1	VIERNES 2
DESAYUNO				Fruta Leche Cereales	Fruta Leche con cacao Galletas
MEDIA MAÑANA	Fruta y Yogur				
COMIDA				Lentejas con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga y soja Yogur (702Kcal)	Pasta integral con tomate y orégano Atún al ajillo. Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (722 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo				
CENA				Espinacas salteadas Filete de Ternera Fruta (484 Kcal)	Fréjoles con patata Pescado a la Plancha Yogur (439 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	4023	2011.5
Proteínas	179.6	89.8
Hidratos de carbono	427	213.5
Lípidos	180.6	90.3
Colesterol	745	372.5
Fibra	47	23.5

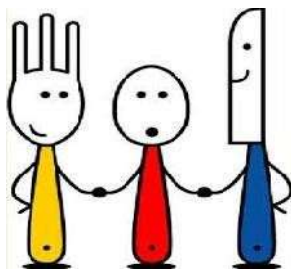


Valoración Nutricional

Menú Octubre 2026

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
DESAYUNO	Fruta Pan con mermelada Leche	Fruta Pan con mermelada Leche.	Fruta Yogur Cereales	Fruta Leche Cereales	Fruta Leche con cacao Galletas
MEDIA MAÑANA	Bocadillo				
COMIDA	Crema de Verduras Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta (746Kcal)	Guisantes Carrilleras Guisadas Ensalada de Lechuga y Espárragos Fruta (616 Kcal)	Macarrones Napolitana Bacalao con Pisto Yogur (422 kcal)	Garbanzos con Verduritas Lomo de cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta (629 Kcal)	Arroz Integral con Tomate Filete de San Pedro en Salsa verde Fruta (566 Kcal)
MERIENDA	Fruta y yogur				
CENA	Carne con Patatas Asadas Fruta (511 Kcal)	Ensalada Solomillo de Cerdo Fruta (466 Kcal)	Pollo al Horno con Patata Asadas y Guisantes Yogur (489 Kcal)	Fideua de Pescado Fruta (562 Kcal)	Ensalada de Patata cocida, tomate, atún y guisantes Fruta (462 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	9446	1889.2
Proteínas	421	84.2
Hidratos de carbono	1070	214
Lípidos	380	76
Colesterol	1350	270
Fibra	109	21.8

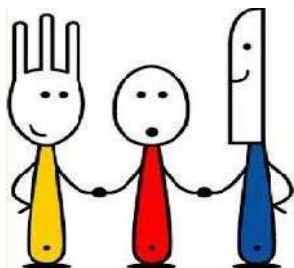


Valoración Nutricional

Menú Octubre 2026

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DESYUNO		Fruta Pan con mermelada Leche	Fruta Yogur Cereales	Fruta Leche Cereales	Fruta Leche con cacao Galletas
MEDIA MAÑANA	Fruta y Yogur				
COMIDA		Patatas Guisadas Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Champiñones Fruta (552 Kcal)	Fabas Estofadas Tortilla francesa Ensalada Yogur (657,4)	Pasta Integral con Bonito Salmón al horno cebolla confitada Fruta (773 Kcal)	Paella Fogonero al Horno con Calabaza Fruta (679 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo				
CENA		Salteado Verduras con Carne Fruta (471 Kcal)	Sopa de fideos Pescado con Patata Cocida Fruta (614 Kcal)	Puré de verduras Tortilla francesa Fruta (581 Kcal)	Puré de Verduras Filete de Ternera a la Plancha Fruta (455 Kcal)

	Total semanal	Media diaria
Energía	7991	1997.7
Proteínas	377.7	94.42
Hidratos de carbono	872.7	218
Lípidos	328.7	82
Colesterol	1336	334
Fibra	99.87	24.95

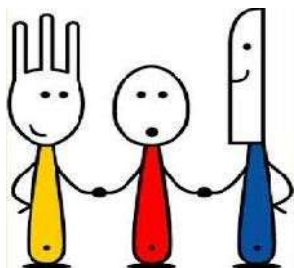


Valoración Nutricional

Menu Octubre 2026

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
DESYUNO	Fruta Pan con mermelada Leche	Fruta Pan con mermelada Leche	Fruta Yogur Cereales	Fruta Leche Cereales	Fruta Leche con cacao Galletas
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Cocido de Fréjoles Ragout con patatas Fruta (696 Kcal)	Crema de Calabaza ECO Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta (772 Kcal)	Caracolas Boloñesa Casera Atún con Brotes de Soja Fruta (759 Kcal)	Arroz Integral con Tomate Pollo al horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur (658 Kcal)	Lentejas Estofadas Bacalao Ensalada de Lechuga y Espárragos Fruta (605 Kcal)
MERIENDA	Bocadillo				
CENA	Sopa de fideos Lomo de Cerdo a la Plancha Yogur (687 Kcal)	Pescado al Horno con Verduras Fruta (568 Kcal)	Arroz con Verduras Yogur (525 Kcal)	Revuelto de 1 huevo con verduras Fruta (424 Kcal)	Pollo con Champiñones Fruta (434 Kcal)

	Total semanal	Media
Energía	10104	2020.8
Proteínas	432	86.4
Hidratos de carbono	1114	222.8
Lípidos	432,6	86.52
Colesterol	1399	279.8
Fibra	110,5	22.1



Valoración Nutricional

Menú Octubre 2026

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
DESAYUNO	Fruta Pan con mermelada Leche	Fruta Pan con mermelada Leche.	Fruta Yogur Cereales	Fruta Leche Cereales	
MEDIA MAÑANA	Yogur y Fruta				
COMIDA	Arroz Marinero Merluza al horno con Brócoli Fruta (636 Kcal)	Marmitako de Pescado Pavo Salteado Ensalada de Lechuga y Pimientos Fruta (622 Kcal)	Sopa de Cocido Cocido de Garbanzos Yogur (590 Kcal)	Pasta integral con Tomate y Queso Filete de San Martín al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Fruta (669,7 Kcal)	
MERIENDA	Bocadillo				
CENA	Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta (630 Kcal)	Ensalada de tomate Filete de ternera Fruta (451 Kcal)	Salteado de verduras con pollo Fruta (470 Kcal)	Sándwich Mixto y Ensalada Fruta (573 Kcal)	

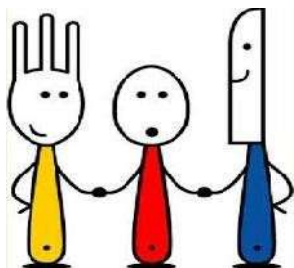
	Total semanal	Media diaria
Energía	7746	1936,5
Proteínas	347	86,75
Hidratos de Carbono	913	228,2
Lípidos	306	76,5
Colesterol	1220	305
Fibra	89,6	22,4

NOTA:

La valoración nutricional está realiza en base a la media de edades de los escolares y gramajes necesarios.

Se ha tenido en cuenta para dicha valoración, una ración de pan tanto para la comida como para las cenas y, como bebida, agua.





Valoración Nutricional

Octubre 2026

DIETAS, ALERGIAS, INTOLERANCIAS

Cada vez es más común que las personas deban o deseen seguir un tipo de dieta específica, es por ello que en ALIUM RESTAURACIÓN CONFECCIONAMOS MENÚS ADECUADOS A SUS NECESIDADES:

Dieta hipocalórica

Dieta para celíacos

Dieta para diabéticos

Dieta astringente

Dieta para alérgicos

Dietas marcadas por sus convicciones personales y/o religiosas

Etc.

Las alergias pueden comunicárnoslas a través del colegio o bien mandándonos un e-mail a nuestra dirección: info@aliumrestauracion.com.

En el mismo momento de ser recibidas se la haremos llegar a nuestro equipo de cocina.

La valoración Nutricional ha sido elaborada por **Carolina Muñiz Rodríguez**, **Nutricionista y Dietista**.

Para cualquier consulta, duda, sugerencia o aclaración pueden contactar con ella a través de la dirección: info@aliumrestauracion.com.