

## CEIP EL TORCAL (MENÚ INVIERNO)

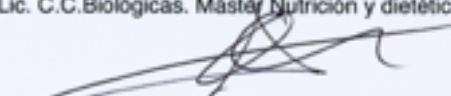
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
1ª Semana	Sopa de pollo con verduras Tortilla de berenjenas Manzana y pan	Cazuela de gallo y fideos Croquetas de jamón, espinacas al ajillo. Pera y pan integral	Lentejas con verduras Zanahorias aliñadas Pavo asado. Plátano y pan	Crema de calabacín. Pasta con atún y tomate Naranja y pan integral	Guiso de pollo con arroz, patata y verdura. Ensalada de lechuga y maíz. Rosada a la plancha Piña y pan
	Energía: 475 Kcal Prot: 16%, Lípidos: 29% HdC: 55%	Energía: 482 Kcal Prot: 14 % Lípidos: 33% HdC: 53%	Energía: 477 Kcal Prot: 15% ; Lípidos: 27% HdC: 57%	Energía: 480 Kcal Prot: 12%; Lípidos: 28 % HdC: 60 %	Energía: 474 Kcal Prot: 14% ; Lípidos: 28% HdC: 58%
2ª Semana	Guiso de ternera con verdura. Ensalada tomate y pepino Merluza al vapor Naranja y pan integral	Sopa de verdura. Hamburguesa de pescado y arroz integral cocido. Piña y pan	Puchero de pollo. Jibia en salsa y guisantes salteados. Mandarina y pan integral	Cazuela de arroz con verduras Ensalada mixta. Chuleta de cerdo a la plancha. Melón y pan	Potaje de garbanzos con espinacas Pisto Tortillas de queso. Plátano y pan integral
	Energía: 475 Kcal Prot: 16% ; Lípidos: 30% HdC: 54%	Energía: 480 kcal Prot: 15% ; Lípidos: 28% HdC: 57%	Energía: 473 kcal Prot: 20% ; Lípidos: 31 % HdC: 49%	Energía: 477 Kcal Prot: 17% ; Lípidos: 28% HdC: 55%	Energía: 480 Kcal Prot: 18%; Lípidos: 28% HdC: 54%
3ª Semana	Puchero con huevo cocido. Albóndiga a la jardinera. Manzana y pan	Emblanco con mahonesa. Ensalada de lechuga y manzana. Croquetas de atún. Plátano y pan.	Arroz caldoso con pollo. Tomate relleno de maíz y zanahoria. Filetes de caballa a la plancha Pera y pan	Lentejas con arroz y hortalizas. Pollo al ajillo con patata asada. Mandarina y pan integral	Crema de zanahorias. Espaguetis de campo con tomate frito. Naranja y pan integral.
	Energía: 460 Kcal Prot: 14 %; Lípidos: 32 % HdC: 54%	Energía: 477 Kcal Prot: 15%; Lípidos: 27% HdC: 58%	Energía: 480 Kcal Prot: 14% ; Lípidos: 29% HdC: 57%	Energía: 476 Kcal Prot: 17% ; Lípidos: 27% HdC: 56%	Energía: 482 Kcal Prot: 10% ; Lípidos: 29% HdC: 61%
4ª Semana	Judías pintas guisadas. Tortilla de patatas cocidas, tomates sherry aliñados Pera y pan	Sopa de verduras. Ensalada de aguacate. Rosada al vapor. Piña y pan integral.	Crema de puerros. Ternera a la jardinera. Naranja y pan.	Espaguetis con cebolla, jamón y zanahorias. Croquetas de jamón. Melocotón y pan.	Guiso de patatas con calamar. Pavo al chilindrón. Fresas y pan integral.
	Energía: 479 Kcal Prot: 14%; Lípidos: 32% HdC: 54%	Energía: 482 Kcal Prot: 15% ; Lípidos: 29% HdC: 56 %	Energía: 479 Kcal Prot: 17%; Lípidos: 32% HdC: 51%	Energía: 490 Kcal Prot: 18% ; Lípidos: 30% HdC: 52%	Energía: 479 Kcal Prot: 18% ; Lípidos: 30% HdC: 52%

## CEIP EL TORCAL (MENÚ INVIERNO)

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
5ª Semana	Cazuela de fideos. Picadillo tomate-pimientos- cebolla. Hamburguesa de pollo al horno. Mandarina y pan.	Crema de calabaza. Croquetas de bacalao, judías verdes salteadas. Platano y pan integral.	Garbanzos con calamar. Tomate aliñado. Cazón con tomate. Manzana y pan	Puchero con arroz Ensalada con salsa de yogur. Tortilla francesa. Naranja y pan integral	Pasta con berenjenas. Merluza cocida con puré de patatas. Fresas y pan.
	Energía: 480 Kcal Prot: 14% ; Lípidos: 32% HdC: 54%	Energía: 469 Kcal Prot: 13% ; Lípidos: 29% HdC: 58%	Energía: 479 Kcal Prot: 16% ; Lípidos: 28% HdC: 56%	Energía: 486 Kcal Prot: 12%; Lípidos: 33% HdC: 55%	Energía: 485 Kcal Prot: 12% ; Lípidos: 30% HdC: 58%

- \* La bebida será preferentemente agua.
- \* El aporte energético del almuerzo corresponde al 30-35% del total diario recomendado para niños.
- \* Los padres deberán completar adecuadamente las comidas realizadas en el hogar a lo largo del día y así conseguir una correcta distribución de los principios inmediatos. Para ello:
  - Priorizar el consumo de hidratos de carbono (pan, cereales, galletas ...) en el desayuno por su alto valor energético.
  - Excluimos el yogur y demás derivados lácteos en el almuerzo para administrarlos en el desayuno y meriendas preferentemente.
  - Todas las comidas deben prepararse con aceite de oliva ( no mantequillas o margarinas).
  - Los platos se preparan con poca cantidad de sal.

Fco Javier Frontado López. Col nº: 0638  
Lic. C.C.Biológicas. Máster Nutrición y dietética



Nota: este menú es propiedad de Nutrysalud10, se prohíbe la copia o reproducción del mismo total o parcialmente sin la autorización de Nutrysalud10.