

**3º TRIMESTRE**  
**CEIP EL TORCAL**

## 3º TRIMESTRE

| SEMANA 1                      | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|-------------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>PRIMERO</b>                | Arroz a la milanesa (verduras, jamón y queso emmental) | Ensalada de macarrones con tomate, pepino, aceitunas sin hueso y queso fresco | Crema de zanahoria y puerro                            | Potaje de habichuelas con arroz                 | Menestra de verduras (guisantes, zanahorias, judías verdes, alcachofas y coliflor) |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Lácteos</b>   | <b>Contiene gluten, Lácteos</b>   | --   | --  | --   |
| <b>SEGUNDO</b>                | Revuelto de champiñones con judías verdes              | Lomo de atún con salsa de cebolla   | Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria | Bacalao a la roteña (cebolla, tomate, pimiento) | Pavo al chilindrón con patatas al horno  |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Huevos</b>  | <b>Pescado</b>  | <b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos</b>                | <b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos</b>    | <b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>  |
| <b>POSTRE</b>                 | Sandía   | Pera  | Manzana  | Yogurt  | Cerezas  |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Fructosa</b>  | <b>Fructosa</b>   | <b>Fructosa</b>  | <b>Lácteos</b>                                  | <b>Fructosa</b>  |
| <b>ENERGÍA (kcal)</b>         | 690  | 705   | 705  | 710   | 660  |
| <b>Grasas (g)</b>             | 24 (32%)   | 24 (31%)  | 24.5 (31%)   | 23 (30%)  | 22 (30%)   |
| <b>Saturadas(g)</b>           | 6  | 5.5   | 4.5  | 5   | 3.2  |
| <b>Hidratos Carbono (g)</b>   | 94 (55%)   | 95 (54%)  | 102 (58%)  | 98 (55%)  | 87 (55%)   |
| <b>Proteínas (g)</b>          | 23 (13%)   | 27 (15%)  | 19 (11%)   | 30 (15%)  | 25 (15%)   |

**Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)**

**TOTAL RACIONES: 3 Verdura cocinada; 2 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

## 3º TRIMESTRE

| SEMANA 2                      | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES                                       | JUEVES   | VIERNES   |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>PRIMERO</b>                | Crema de calabaza  | Espaguetis con salsa de tomate                     | Guiso de lentejas con arroz                     | Arroz tres delicias (huevo, guisantes, zanahoria y maíz)       | Patatas con verduras (cebolla, pimiento)                    |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | --   | <b>Contiene gluten</b>                             | --  | <b>Huevos</b>  | <b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>                         |
| <b>SEGUNDO</b>                | Panini de jamón cocido, tomate y queso emmental al horno con ensalada de lechuga | Boquerones fritos con picadillo de tomate y pepino | Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria | Lomo de cerdo a la plancha con salsa de tomate y judías verdes | Dorada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Contiene gluten, Lácteos, Huevos, Soja</b>                                    | <b>Pescado, Contiene gluten, Huevos</b>            | <b>Huevos</b>                                   | <b>Contiene gluten</b>   | <b>Pescado</b>  |
| <b>POSTRE</b>                 | Fresas   | Manzana  | Plátano   | Sandía   | Pera  |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Fructosa</b>  | <b>Fructosa</b>                                    | <b>Fructosa</b>                                 | <b>Fructosa</b>  | <b>Fructosa</b>   |
| <b>ENERGÍA (kcal)</b>         | 710  | 710  | 705   | 700  | 710   |
| <b>Grasas (g)</b>             | 24.5 (31%)   | 24 (30%)   | 23 (30%)  | 23 (30%)   | 23 (30%)  |
| <b>Saturadas(g)</b>           | 5.8  | 4.5  | 3.8   | 4.5  | 3.4   |
| <b>Hidratos Carbono (g)</b>   | 98.5 (55%)   | 96 (55%)   | 98.5 (55%)                                      | 97.5 (55%)   | 95 (55%)  |
| <b>Proteínas (g)</b>          | 24 (14%)   | 28 (15%)   | 27 (15%)  | 26 (15%)   | 28 (15%)  |

**Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)**

**TOTAL RACIONES: 2 Verdura cocinada; 3 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 5 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral**

## 3º TRIMESTRE

| SEMANA 3                      | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|-------------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>PRIMERO</b>                | Coditos de pasta a la napolitana (puerro, apio)            | Potaje de garbanzos con arroz y zanahoria         | Salmorejo cordobés   | Arroz a la cubana (salsa de tomate)  | Puré de patatas y calabacín                      |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Contiene gluten, Apio</b>                               | --  | <b>Contiene gluten, Huevos</b>   | <b>Contiene gluten</b>   | <b>Lácteos</b>                                   |
| <b>SEGUNDO</b>                | Trucha al horno con patatas a lo pobre (cebolla, pimiento) | Merluza a la plancha con ensalada de col y tomate | San Jacobo frito (Jamón cocido y queso) con ensalada de lechuga y maíz | Huevo cuajado en menestra de verduras (zanahoria, judías verdes, coliflor y alcachofa) | Pollo al chilindrón (cebolla, tomate y pimiento) |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Pescado</b>   | <b>Pescado</b>                                    | <b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja</b>                          | <b>Huevos</b>  | <b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>              |
| <b>POSTRE</b>                 | Sandia   | Manzana   | Plátano  | Pera   | Yogurt   |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Fructosa</b>  | <b>Fructosa</b>                                   | <b>Fructosa</b>  | <b>Fructosa</b>  | <b>Lácteos</b>                                   |
| <b>ENERGÍA (kcal)</b>         | 710  | 690   | 710  | 698  | 690  |
| <b>Grasas (g)</b>             | 22 (30%)   | 22.5 (30%)  | 25.5 (32%)   | 23.5 (31%)   | 23 (30%)   |
| <b>Saturadas(g)</b>           | 3  | 2.8   | 5.5  | 4  | 5.5  |
| <b>Hidratos Carbono (g)</b>   | 99 (55%)   | 95.5 (55%)  | 97 (55%)   | 100.5 (58%)  | 94 (50%)   |
| <b>Proteínas (g)</b>          | 28 (15%)   | 26.5 (15%)  | 24 (13%)   | 20 (11%)   | 26 (15%)   |

**Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)**

**TOTAL RACIONES: 3 Verdura cocinada; 2 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogur; 1 Fritos; 1 Pan integral**

## 3º TRIMESTRE

| SEMANA 4                      | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>PRIMERO</b>                | Paella de verduras (guisantes, judías verdes, champiñones) | Potaje de lentejas con arroz                          | Espaguetis con nata y queso                         | Gazpacho andaluz  | Patatas aliñadas con cebolla, huevo duro y perejil                   |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | --   | --  | <b>Lácteos, Contiene gluten</b>                     | <b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>                             | <b>Huevos</b>  |
| <b>SEGUNDO</b>                | Tortilla de patatas con ensalada de tomates                | Hamburguesa de rosada con ensalada de escarola y maíz | Lomo de cerdo plancha con salteado de judías verdes | Pescada a la vizcaína (cebolla, pimiento choricero) con patatas | Empanadilla de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas sin hueso |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Huevos</b>  | <b>Contiene gluten, Huevos, Soja</b>                  | --  | <b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos</b>                    | <b>Contiene gluten, Huevos</b>                                       |
| <b>POSTRE</b>                 | Fresas   | Yogurt  | Sandía  | Pera  | Plátano  |
| <b>Alergias/intolerancias</b> | <b>Fructosa</b>  | <b>Lácteos</b>  | <b>Fructosa</b>                                     | <b>Fructosa</b>   | <b>Fructosa</b>  |
| <b>ENERGÍA (kcal)</b>         | 705  | 700   | 655   | 660   | 665  |
| <b>Grasas (g)</b>             | 24 (31%)   | 23 (30%)  | 21.5 (30%)  | 21 (30%)  | 22 (30%)   |
| <b>Saturadas(g)</b>           | 4  | 5   | 6   | 2.8   | 4.5  |
| <b>Hidratos Carbono (g)</b>   | 99.5 (57%)   | 92 (55%)  | 91 (55%)  | 91 (55%)  | 90 (55%)   |
| <b>Proteínas (g)</b>          | 22 (12%)   | 27 (15%)  | 24.5 (15%)  | 24 (15%)  | 25 (15%)   |

**Todos los menús incluyen agua para beber y 40g de pan de trigo (1 integral /semana) (Contiene gluten)**

**TOTAL RACIONES: 2 Verdura cocinada; 3 Verdura cruda, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# MENÚ ORIENTATIVO PARA CENAS COMPLEMENTARIO AL ALMUERZO

## 3º TRIMESTRE CEIP EL TORCAL

| <b>SEMANA 1</b> | <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>                                      | <b>JUEVES</b>                                     | <b>VIERNES</b>                                   |
|-----------------|---|--|---|---|--|
| <b>Cena</b>     | Sopa de pollo con fideos y sandwich de pavo, queso y tomate | Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón | Minipaninis de atún con tomate y queso al horno       | Revuelto de huevo con patatas cocidas y calabacín | Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado     |
| <b>Postre</b>   | Yogurt  | Mandarina  | Caqui   | Manzana   | Yogurt   |
| <b>SEMANA 2</b> | <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>                                      | <b>JUEVES</b>                                     | <b>VIERNES</b>                                   |
| <b>Cena</b>     | Tortilla de patatas con ensalada de tomate                  | Sopa de verduras con arroz y tostada de queso fresco | Chapata de filete de pollo con tomate y lechuga       | Salmón con patatas y zanahorias al horno          | Lomo adobado con menestra de verduras            |
| <b>Postre</b>   | Kiwi  | Yogurt   | Sandía  | Yogurt  | Melón  |
| <b>SEMANA 3</b> | <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>                                      | <b>JUEVES</b>                                     | <b>VIERNES</b>                                   |
| <b>Cena</b>     | Minipizza de jamón cocido, trocitos de queso y champiñones  | Sopa de fideos y tortilla a la francesa              | Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco | Mini hamburguesa de atún con ensalada             | Palitos de merluza con salteado de verduras      |
| <b>Postre</b>   | Yogurt  | Sandía   | Yogurt  | Yogurt  | Melón  |
| <b>SEMANA 4</b> | <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>                                      | <b>JUEVES</b>                                     | <b>VIERNES</b>                                   |
| <b>Cena</b>     | Empanada de verduras al horno                               | Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate  | Lomo de atún con patatas al horno                     | Huevo frito con pisto de calabacín y berenjena    | Crema de calabacín y tostada de jamón con tomate |
| <b>Postre</b>   | Yogurt  | Sandía   | Fresas  | Yogurt  | Melón  |

*Todas las cenas deberían incluir agua para beber y 40g de pan*

## SUGERENCIAS PARA LOS FAMILIARES

- ✓ Se aconseja el consumo de frutas variadas de temporada en desayuno, media mañana y merienda para llegar a las recomendaciones mínimas.
- ✓ Se aconseja el consumo de piezas de frutas en lugar de zumos naturales o industriales.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de refrescos azucarados por agua o en su defecto por refrescos sin azúcar.
- ✓ Se aconseja el consumo de yogures naturales o edulcorados en lugar de azucarados.
- ✓ Se aconseja el consumo de leche en lugar de batidos.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de dulces, snacks, patatas fritas y golosinas por fruta o frutos secos naturales (sin tostar y sin sal).
- ✓ Se aconseja realizar todos los días deportes de grupo para promover mejor estado de salud, físico y social.