

**1º TRIMESTRE**  
**CEIP EL TORCAL**

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMERO</b>	Arroz a la cubana en salsa de tomate	Espaguetis con sofrito de tomate, cebolla y pimienta	Guiso de habichuelas con acelgas	Crema de calabaza	Potaje de lentejas con arroz
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten</b>	<b>Contiene gluten</b>	--	--	--
<b>SEGUNDO</b>	Huevo cuajado con menestra de guisantes, cebolla y patatas al horno	Jibia en salsa con picadillo (tomate y pepino)	Tortilla francesa con pisto (berenjena, tomate)	Estofado de filete de ternera con patatas panaderas al horno	Rosada al horno con ensalada de escarola, tomate y maíz
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Huevos</b>	<b>Moluscos, Contiene gluten</b>	<b>Huevos</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>	<b>Pescado</b>
<b>POSTRE</b>	Pera	Manzana	Yogurt	Mandarina	Plátano
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	710	692	690	667	710
<b>Grasas (g)</b>	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	22 (30%)	24 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	4	2.8	5.5	3.3	3.1
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	110 (60%)	96 (55%)	93 (55%)	92 (55%)	96 (55%)
<b>Proteínas (g)</b>	19 (10%)	26 (15%)	29 (15%)	24 (15%)	27 (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, 2 Legumbre; 1 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# 1º TRIMESTRE

<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>PRIMERO</b>	Arroz tres delicias (huevo, guisantes, zanahoria y maíz)	Sopa de picadillo con fideos, huevo y picatostes tostados	Estofado de patatas con cebolla y pimiento al horno	Potaje de garbanzos con arroz	Crema de calabacín
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Huevos</b>	<b>Huevos, Contiene gluten</b>	--	--	--
<b>SEGUNDO</b>	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y judías verdes	San Jacobo frito (Jamón cocido y queso) con ensalada de tomate y maíz	Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo y pimiento choricero)	Tortilla de patatas con ensalada de escarola y tomates	Rosada con patatas a la roteña (cebolla, pimientos y tomate)
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten</b>	<b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja</b>	<b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos, Contiene gluten</b>	<b>Huevos</b>	<b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos</b>
<b>POSTRE</b>	Pera	Plátano	Mandarina	Sandía	Yogurt
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Lácteos</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	705	630	640	703	710
<b>Grasas (g)</b>	22.5 (30%)	21.5 (30%)	21 (30%)	24 (30%)	24 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	3.7	5.3	2.8	4	5
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	99.5 (55%)	86 (55%)	90 (56%)	97 (55%)	96 (55%)
<b>Proteínas (g)</b>	27 (15%)	23.5 (15%)	22.5 (14%)	24 (15%)	28 (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 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMERO</b>	Crema de zanahoria	Guiso de lentejas	Paella de verduras (Judías verdes y zanahorias)	Coditos de pasta a la napolitana (puerros, apio)	Sopa de pollo con estrellitas de pasta
<b>Alergias/intolerancias</b>	--	--	--	<b>Contiene gluten, Apio</b>	<b>Contiene gluten</b>
<b>SEGUNDO</b>	Lomo de atún a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Tortilla de calabacín en salsa de tomate	Bacalao con verduras (coliflor, brócoli y zanahorias) al horno	Nuggets de pollo frito con ensalada de lechuga	Pizza de jamón cocido, tomate y queso emmental con ensalada de lechuga y maíz
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos, Contiene gluten</b>	<b>Pescado</b>	<b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos</b>	<b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja</b>
<b>POSTRE</b>	Mandarina	Sandía	Manzana	Plátano	Pera
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	690	663	710	710	655
<b>Grasas (g)</b>	21 (30%)	21.8 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	22 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	3.6	3.8	3	3.5	5.5
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	94 (55%)	92 (55%)	99 (55%)	101 (56%)	90 (55%)
<b>Proteínas (g)</b>	30 (15%)	24 (15%)	28 (15%)	24.5 (14%)	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 ; 5 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# 1º TRIMESTRE

<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>PRIMERO</b>	Macarrones con tomate, puerro, calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo)	Potaje de habichuelas con arroz	Guiso de patatas con alcachofas	Crema de puerro
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten</b>	--	--	--	--
<b>SEGUNDO</b>	Albóndigas de merluza en salsa de cebolla	Croquetas de pollo con ensalada de col y tomate	Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Pisto de verduras (berenjena y tomate) con huevo cuajado	Jamoncitos de pollo en salsa con judías verdes y zanahoria salteadas
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten, Huevos, Pescado</b>	<b>Huevo, Lácteos, Contiene gluten</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>
<b>POSTRE</b>	Manzana	Yogurt	Pera	Plátano	Mandarina
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	710	710	695	670	667
<b>Grasas (g)</b>	24 (30%)	26 (32%)	23 (30%)	21.5 (30%)	22 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	3	6.8	3.5	3.8	3
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	98 (55%)	96.5 (55%)	95 (55%)	99 (58%)	92 (55%)
<b>Proteínas (g)</b>	27 (15%)	23 (13%)	27(15%)	20 (12%)	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; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

## 1º 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>	Lomo adobado con menestra de verduras	Flauta de jamón york y queso al horno	Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga	Brochetas de verduras a la plancha con pollo
<b>Postre</b>	Sandía	Yogurt	Kiwi	Manzana	Yogurt
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón	Sandwich de pavo, queso y tomate	Sopa de arroz y tortilla a la francesa	Salmón con patatas y zanahorias al horno	Mini hamburguesa de pavo con ensalada
<b>Postre</b>	Naranja	Yogurt	Manzana	Yogurt	Pera
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Revuelto de champiñones	Chapata de filete de pollo con tomate y lechuga	Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco	Tostada de melva con tomate en rodajas	Lomo de merluza con patatas al horno
<b>Postre</b>	Yogurt	Plátano	Kiwi	Manzana	Yogurt
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Fajitas mexicanas de pavo con verduras	Palitos de merluza con salteado de verduras	Crema de calabacín y tostada de jamón con tomate	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Minipizza de jamón cocido, con queso
<b>Postre</b>	Yogurt	Pera	Naranja	Manzana	Yogurt

*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.