



1^{ER} TRIMESTRE

CEIP EL TORCAL



1er TRIMESTRE

Todos los menús incluyen agua para beber y pan de trigo (Contiene gluten)

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz a la cubana en salsa de tomate	Guiso de habichuelas con arroz	Espaguetis con sofrito de tomate,cebolla y pimiento	Crema de calabaza	Potaje de lentejas con arroz
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	--	Contiene gluten	--	--
SEGUNDO	Huevo frito con salchichas	Tortilla de patata con ensalada	Nuggets de pollo frito con ensalada de lechuga	Estofado de filete de ternera con patatas panaderas al horno	Rosada al horno con ensalada de escarola, tomate ymaíz
Alergias/intolerancias	Huevos	Huevos	Contiene gluten, Huevos, Lácteos	Dióxido de azufre y sulfitos	Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
ENERGÍA (kcal)	710	692	690	667	710
Grasas(g)	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	22 (30%)	24 (30%)
Saturadas(g)	4	2.8	5.5	3.3	3.1
Hidratos Carbono (g)	110 (60%)	96 (55%)	93 (55%)	92 (55%)	96 (55%)
Proteínas (g)	19(10%)	26 (15%)	29(15%)	24 (15%)	27 (15%)

1^{er} TRIMESTRE

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO Alergias/intolerancias	Arroz tres delicias (huevo, guisantes, zanahoria y maíz) Huevos	Sopa de picadillo estrellas, huevo y picatostes tostados Huevos gluten	Fideua de marisco Pescado, gluten	Potaje de garbanzos con arroz --	Crema de calabacín --
SEGUNDO Alergias/intolerancias	Pollo al ajillo con verduras Contiene gluten	San Jacobo frito (Jamón cocido y queso) con ensalada de tomate y maíz Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja	Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo y pimiento choricero) Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos, Contiene gluten	Revuelto de patatas con jamón Huevos	Hamburguesa de pollo y patatas fritas Contiene gluten, Sulfitos
POSTRE Alergias/intolerancias	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Yogurt Lácteos
ENERGÍA (kcal) Grasas(g) Saturadas(g) Hidratos Carbono (g) Proteínas (g)	705 22.5 (30%) 3.7 99.5 (55%) 27 (15%)	630 21.5 (30%) 5.3 86(55%) 23.5(15%)	640 21 (30%) 2.8 90 (56%) 22.5 (14%)	703 24 (30%) 4 97 (55%) 24 (15%)	710 24 (30%) 5 96 (55%) 28 (15%)

Todos los menús incluyen agua para beber y pan de trigo (**Contiene gluten**)

1^{er} TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO Alergias/intolerancias	Puchero con fideos, huevo y picatostes tostados Huevos, Contiene gluten	Paella de marisco Pescado	Potaje de lentejas Pescado	Tallarines napolitana con gambas Contiene gluten, pescado	Puré de verduras --
SEGUNDO Alergias/intolerancias	Filetes rusos con ensalada Gluten, huevo	Bacalao rebozado Gluten, pescado	Lomo al horno con patatas fritas –	Tortilla de jamón cocido con ensalada Huevos, Lácteos	Pizza de jamón cocido, tomate y queso emmental con ensalada de lechuga y maíz Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja
POSTRE Alergias/intolerancias	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Yogurt Lácteos
ENERGÍA (kcal)	690	663	710	710	655
Grasas(g)	21(30%)	21.8 (30%)	23(30%)	23 (30%)	22 (30%)
Saturadas(g)	3.6	3.8	3	3.5	5.5
Hidratos Carbono (g)	94(55%)	92 (55%)	99 (55%)	101 (56%)	90 (55%)
Proteínas (g)	30 (15%)	24 (15%)	28 (15%)	24.5 (14%)	25 (15%)

1^{er} TRIMESTRE

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO Alergias/intolerancias	Ensalada de pasta Contiene gluten	Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo) --	Potaje de habichuelas con arroz --	Guiso de patatas con alcachofas y ternera --	Crema de verduras --
SEGUNDO Alergias/intolerancias	Rosada con ensalada de tomate, maíz y zanahoria Pescado	Croquetas de pollo con ensalada de col y tomate Huevo, Lácteos, Contiene gluten	Albóndigas de carne con salsa de almendras Contiene gluten, Huevos, frutos secos	Pisto de verduras (berenjena y tomate) con huevo cuajado Huevos	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas Contiene gluten, Dióxido de azufre y sulfitos
POSTRE Alergias/intolerancias	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Fruta Fructosa	Yogurt Lácteos
ENERGÍA (kcal)	710	710	695	670	667
Grasas(g)	24 (30%)	26 (32%)	23(30%)	21.5(30%)	22 (30%)
Saturadas(g)	3	6.8	3.5	3.8	3
Hidratos Carbono (g)	98 (55%)	96.5 (55%)	95 (55%)	99 (58%)	92 (55%)
Proteínas (g)	27(15%)	23 (13%)	27(15%)	20 (12%)	25 (15%)

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.