

2º TRIMESTRE

CEIP EL TORCAL



2º TRIMESTRE					
SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones a la carbonara	Arroz caldoso con gambas	Guiso de lentejas con arroz y espinacas	Cocido de garbanzos	Crema de puerro
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	Crustáceos	--	--	--
SEGUNDO	Atún con tomate o salmón plancha con ensalada	Filetes de pollo empanado con ensalada de escarola y maíz	Tortilla de berenjenas al horno con salsa de tomate	Rosada al horno en salsa verde con zanahorias aliñadas	Pizza de jamón cocido, tomate y queso emmental con ensalada
Alergias/intolerancias	Lácteos, contiene gluten	Huevos, contiene gluten	--	Pescado	Contiene gluten, huevos, pescado, lácteos y soja
POSTRE	Mandarina	Manzana	Yogurt	Pera	Naranja
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	690	705	705	710	660
Grasas (g)	24 (32%)	24 (31%)	24.5 (31%)	23 (30%)	22 (30%)
Saturadas(g)	6	5.5	4.5	5	3.2
Hidratos Carbono (g)	94 (55%)	95 (54%)	102 (58%)	98 (55%)	87 (55%)
Proteínas (g)	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					

2º TRIMESTRE					
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de calabaza	Estofado de patatas con judías verdes y cebolla	Tallarines a la boloñesa	Sopa de estrellas	Arroz con espárragos y champiñones
Alergias/intolerancias	--	--	Contiene gluten	Contiene gluten	--
SEGUNDO	Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Bacalao a la plancha con salsa de tomate	Croquetas de pollo con ensalada	Tortilla de patatas y picadillo (tomate, pimiento, pepino, cebolla)	Merluza al horno con ensalada de tomate
Alergias/intolerancias	Dióxido de azufre y sulfitos	Pescado	Gluten, huevos, lácteos, soja	Huevos	Pescado
POSTRE	Plátano	Yogurt	Mandarina	Pera	Manzana
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	710	710	705	700	710
Grasas (g)	24.5 (31%)	24 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)
Saturadas(g)	5.8	4.5	3.8	4.5	3.4
Hidratos Carbono (g)	98.5 (55%)	96 (55%)	98.5 (55%)	97.5 (55%)	95 (55%)
Proteínas (g)	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					

2º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones con tomate y queso emmental	Lentejas con verduras y arroz	Estofado de patatas (ajo, pollo, almendras)	Sopa de pescado con arroz	Garbanzos con acelgas
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	--	Frutos de cáscara, gluten	Apio, pescado	--
SEGUNDO	Cazón en adobo con ensalada de escarola y tomate	Solomillo en salsa de almendras con patatas	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Lágrimas de pollo con tomate picado	Revuelto de patatas y verduras (coliflor, zanahoria, champiñones)
Alergias/intolerancias	Pescado, gluten	Huevos, Lácteos	Pescado	Dióxido de azufre y sulfitos	Huevos
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
ENERGÍA (kcal)	710	690	710	698	690
Grasas (g)	22 (30%)	22.5 (30%)	25.5 (32%)	23.5 (31%)	23 (30%)
Saturadas(g)	3	2.8	5.5	4	5.5
Hidratos Carbono (g)	99 (55%)	95.5 (55%)	97 (55%)	100.5 (58%)	94 (50%)
Proteínas (g)	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					

2º TRIMESTRE					
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz a la cubana con pisto	Potaje de habichuelas con chorizo	Ensalada de pasta	Fideua de marisco	Crema de verduras
Alergias/intolerancias	--	--	Gluten	Pescado, gluten	--
SEGUNDO	Huevo frito y salchichas de pollo	Albóndigas de pescado en salsa con patatas	Pollo asado con verduras	Rosada rebozada con ensalada	Hamburguesa de pollo con lechuga y zanahoria
Alergias/intolerancias	Huevos	Gluten, pescado	--	Pescado, gluten	--
POSTRE	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	705	700	655	660	665
Grasas (g)	24 (31%)	23 (30%)	21.5 (30%)	21 (30%)	22 (30%)
Saturadas(g)	4	5	6	2.8	4.5
Hidratos Carbono (g)	99.5 (57%)	92 (55%)	91 (55%)	91 (55%)	90 (55%)
Proteínas (g)	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

2º TRIMESTRE CEIP EL TORCAL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Sopa de pollo con fideos y sándwich 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
Postre	Yogurt	Mandarina	Caqui	Manzana	Yogurt
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	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
Postre	Kiwi	Yogurt	Sandía	Yogurt	Melón
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	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
Postre	Yogurt	Sandía	Yogurt	Yogurt	Melón
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	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
Postre	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.