

3º TRIMESTRE

CEIP EL TORCAL



3º TRIMESTRE					
SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Salmorejo con huevo y atún	Sopa juliana (calabaza, puerro, zanahoria, patata), con fideos	Arroz tres delicias (huevo, york, zanahoria, maíz)	Potaje de lentejas con verdura (espinacas, zanahoria, patata, calabacín)	Cazuela de fideos con pescado
Alergias/intolerancias	Huevos, Pescado, contiene gluten	Contiene gluten	Huevo	--	Contiene gluten, pescado
SEGUNDO	Croquetas de pollo con ensalada	Merluza al horno con tomate “aliñado”	Carne (pollo/cerdo) con salsa de tomate casera	Tortilla de patatas con aceitunas	Pizza de York, atún y queso con ensalada de tomate y maíz
Alergias/intolerancias	Lácteos, contiene gluten	Pescado	--	Huevo	Contiene gluten, lácteos
POSTRE	Sandia	Pera	Manzana	Yogurt	Cerezas
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos	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					

3º TRIMESTRE					
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Sopa de estrellas con pollo	Ensalada de pasta con aceitunas, york, maíz, atún y bocas de mar	Crema de calabaza y patata	Lentejas con verdura (zanahoria, pimiento rojo, calabacín)	Cazuela de arroz con pollo
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	Contiene gluten, huevos	--	--	--
SEGUNDO	Lomo al horno en salsa con champiñones	Rosada al horno con ensalada	Revuelto de patatas y jamón	Nuggets de pollo con patatas	Bacalao rebozado con lechuga
Alergias/intolerancias	Lácteos	Pescado	Huevos	Contiene gluten	Pescado, gluten
POSTRE	Fresas	Manzana	Plátano	Sandia	Pera
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	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					

3º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz a la cubana con pisto	Puchero de garbanzos con arroz y zanahoria	Pasta boloñesa (salsa de tomate, carne de ternera)	Crema de verduras (brócoli, espinaca, zanahoria, calabaza, patata)	Sopa de pescado con arroz
Alergias/intolerancias	--	--	Contiene gluten	Contiene gluten	Lácteos
SEGUNDO	Huevo y salchichas de pollo	San Jacobo frito (Jamón cocido y queso) con ensalada de lechuga y maíz	Daditos de atún con salsa de tomate	Hamburguesa de pollo con patatas	Pollo al chilindrón (cebolla, tomate y pimiento)
Alergias/intolerancias	Huevo	Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja	Pescado	--	Dióxido de azufre y sulfitos
POSTRE	Sandia	Manzana	Plátano	Pera	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					

3º TRIMESTRE					
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Gazpacho andaluz	Paella de mariscos (sepia, gambas, calamar)	Potaje de garbanzos con acelgas	Espaguetis napolitana (puerro, apio y salsa de tomate)	Puré de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Alergias/intolerancias	Dióxido de azufre y sulfitos, huevo	Pescado	--	Gluten	--
SEGUNDO	Filetes rusos con puré de patata	Tortilla francesa y tomate “picao”	Albóndigas de pescado en salsa de almendras	Huevos rellenos con ensalada de lechuga	Pizza variada (atún, queso, york, queso)
Alergias/intolerancias	Gluten	Huevos	Pescado, frutos secos, gluten	Huevos	Contiene gluten
POSTRE	Fresas	Yogurt	Sandía	Pera	Plátano
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

3º 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.