



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

CEIP EL TORCAL
BASAL
1º TRIMESTRE

Realizado por:

Jesús Torrecilla Romero Nº Colegiado AND-00589

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Sopa de picadillo con estrellitas y verduras	Fideos guisados con pollo, verduras y guisantes	Potaje de garbanzos con patata, calabaza y arroz	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y nueces	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Proceso culinario	Cocción	Guisado	Cocción	Fresco	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, apio	Contiene gluten	--	Frutos secos	--
SEGUNDO	Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Huevos rellenos de atún con ensalada de tomate y maíz	Gallo a la plancha con coliflor rehogada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con puré de patata	Rosada frita con ensalada de lechuga y maíz
Proceso culinario	Plancha; fresco (ensalada)	Cocción; fresco (ensalada)	Plancha; rehogado	Guisado (elaboración propia); cocción	Frito ; fresco (ensalada)
Alergias/intolerancias	--	Huevos, pescado	Pescado	Contiene gluten, huevos	Pescado, gluten, huevos
POSTRE	Plátano	Yogur natural	Manzana	Pera	Mandarina
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 515 PRI 655	INF 530 PRI 675	INF 525 PRI 670	INF 545 PRI 695	INF 525 PRI 670
Grasas (g)	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21	INF 21 PRI 28	INF 19 PRI 25
Saturadas (g)	INF 2,9 PRI 3,8	INF 3,6 PRI 4,8	INF 2,4 PRI 3,2	INF 4,4 PRI 5,8	INF 3,0 PRI 4,0
Hidratos carbono (g)	INF 64 PRI 81	INF 66 PRI 84	INF 72 PRI 91	INF 63 PRI 80	INF 63 PRI 80
Azúcares (g)	INF 12 PRI 16	INF 7 PRI 9	INF 10 PRI 13	INF 9 PRI 12	INF 9 PRI 12
Proteínas (g)	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 3 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur, 1 frito				

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de espárragos	Espaguetis con champiñones y emmental	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Habichuelas con arroz	Ensalada caprese
Proceso culinario	Cocción	Cocción; salteado	Fresco	Cocción	Fresco
Alergias/intolerancias	--	Contiene gluten, lácteos	--	--	Lácteos
SEGUNDO	Huevo cuajado con pisto	Bacalao en tomate con judías verdes	Arroz a la cubana casero con huevo y salchicha fresca de pollo	Filete de lomo a la plancha con tomate aliñado	Arroz guisado con pollo y verduras
Proceso culinario	Cocción	Guisado; salteado	Cocción; plancha	Plancha; fresco (tomate aliñado)	Guisado
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Huevos	--	--
POSTRE	Yogur natural	Naranja	Manzana	Pera	Plátano
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 495 PRI 625	INF 545 PRI 695	INF 535 PRI 680	INF 520 PRI 665	INF 535 PRI 680
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 19 PRI 25	INF 18 PRI 24
Saturadas (g)	INF 3,5 PRI 4,6	INF 3,3 PRI 4,4	INF 3,3 PRI 4,4	INF 3,8 PRI 5,0	INF 3,3 PRI 4,4
Hidratos carbono (g)	INF 60 PRI 76	INF 71 PRI 90	INF 72 PRI 91	INF 62 PRI 79	INF 69 PRI 87
Azúcares (g)	INF 7 PRI 9	INF 10 PRI 13	INF 10 PRI 13	INF 14 PRI 18	INF 14 PRI 18
Proteínas (g)	INF 23 PRI 31	INF 28 PRI 37	INF 23 PRI 31	INF 27 PRI 36	INF 24 PRI 32
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 1 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur				

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de patata, coliflor y cebolla	Arroz caldoso con gambas, cebolla y calabacín	Guiso de lentejas con arroz	Estofado de patatas con pollo	Macarrones a la napolitana
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Cocción	Estofado	Cocción (macarrones); salteado (salsa)
Alergias/intolerancias	--	Crustáceos	--	--	Contiene gluten, apio
SEGUNDO	Revuelto de patatas, cebolla y jamón serrano con ensalada de tomate	Caballa fresca al horno con pimientos asados	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, atún fresco y maíz	Rosada encebollada con zanahoria en rodajas	Filete de pollo empanado casero con ensalada de escarola, queso fresco y nueces
Proceso culinario	Cocción (revuelto); fresco (ensalada)	Horno (caballa); asado (pimientos)	Cocción (tortilla); fresco (ensalada)	Cocción (rosada); cocción (zanahoria)	Frito ; fresco (ensalada)
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Huevos, pescado	Pescado	Contiene gluten, huevos, lácteos, frutos secos
POSTRE	Mandarina	Manzana	Pera	Plátano	Yogur natural
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
Energía (kcal)	INF 475 PRI 595	INF 500 PRI 640	INF 490 PRI 620	INF 515 PRI 660	INF 535 PRI 680
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 16 PRI 21	INF 15 PRI 20	INF 17 PRI 23	INF 19 PRI 25
Saturadas (g)	INF 3.0 PRI 4.0	INF 2.5 PRI 3.4	INF 2.8 PRI 3.7	INF 2.7 PRI 3.8	INF 4.1 PRI 5.4
Hidratos carbono (g)	INF 59 PRI 73	INF 66 PRI 82	INF 61 PRI 78	INF 62 PRI 78	INF 67 PRI 84
Azúcares (g)	INF 6.0 PRI 8.0	INF 9.0 PRI 12.0	INF 9.0 PRI 12.0	INF 11.0 PRI 15.0	INF 7.0 PRI 9.0
Proteínas (g)	INF 20 PRI 27	INF 23 PRI 31	INF 22 PRI 30	INF 25 PRI 34	INF 24 PRI 32
Sal (g)	INF 1.9 PRI 2.1	INF 1.8 PRI 2.0	INF 1.8 PRI 2.0	INF 1.8 PRI 2.0	INF 2.0 PRI 2.2
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 1 carne; 2 pescado; 2 huevo; 1 pasta; 1 arroz; 4 fruta; 1 yogur; 1 frito casero.				

SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Puchero con arroz	Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y remolacha	Tallarines a la parmesana	Guiso de habichuelas	Paella con champiñones y guisantes
Proceso culinario	Cocción	Fresco	Cocción (tallarines); salteado	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Apio	--	Contiene gluten, lácteos	--	--
SEGUNDO	Lomo de cerdo en salsa con menestra de brócoli y calabacín	Patatas guisadas con merluza	Croquetas caseras de espinacas y piñones con ensalada de tomate, rúcula y pepino	Tortilla de patatas con zanahoria aliñada y aceitunas	Salmón al horno con tomate cherry y orégano
Proceso culinario	Cocción (lomo); cocción (menestra)	Guisado	Frito ; fresco (ensalada)	Cocción (tortilla); fresco (zanahoria)	Horno
Alergias/intolerancias	--	Pescado	Contiene gluten, huevos, lácteos, frutos secos	Huevos	Pescado
POSTRE	Yogur natural	Plátano	Mandarina	Fresas	Naranja
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 505 PRI 640	INF 490 PRI 625	INF 525 PRI 670	INF 500 PRI 630	INF 510 PRI 650
Grasas (g)	INF 18 PRI 24	INF 15 PRI 20	INF 19 PRI 25	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 23
Saturadas (g)	INF 4.0 PRI 5.3	INF 2.2 PRI 3.1	INF 4.6 PRI 6.0	INF 3.2 PRI 4.3	INF 2.5 PRI 3.5
Hidratos carbono (g)	INF 61 PRI 77	INF 63 PRI 80	INF 66 PRI 84	INF 60 PRI 76	INF 64 PRI 80
Azúcares (g)	INF 6.0 PRI 8.0	INF 12.0 PRI 16.0	INF 8.0 PRI 10.0	INF 9.0 PRI 12.0	INF 9.0 PRI 12.0
Proteínas (g)	INF 23 PRI 31	INF 24 PRI 32	INF 20 PRI 27	INF 22 PRI 29	INF 24 PRI 32
Sal (g)	INF 1.8 PRI 2.0	INF 1.8 PRI 2.0	INF 1.9 PRI 2.1	INF 1.9 PRI 2.1	INF 1.8 PRI 2.0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 1 carne; 2 pescado; 1 huevo; 1 pasta; 2 arroz; 4 fruta; 1 yogur; 1 frito casero.				

SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Marrajo a la plancha con tomate	Tosta de queso fresco con aguacate	Bocata de lomo de cerdo con ensalada de tomate	Tortilla de berenjena y patatas	Mini hamburguesa de ternera casera con ensalada
Postre	Yogur natural	Mandarina	Yogur natural	Naranja	Yogur natural
SEMANA 2	Bocadillo integral de atún con tomate	Solomillo de cerdo con patatas	Tortilla de guisantes, cebolla y patatas	Tiras de merluza a la plancha con calabacín	Crema de zanahoria con tortilla francesa
Postre	Pera	Yogur natural	Kiwi	Yogur natural	Naranja
SEMANA 3	Merluza al horno con verduras	Mini hamburguesa de ternera con ensalada	Crema de verduras y queso fresco	Tortilla francesa con ensalada	Bocata integral de atún con tomate en rodajas
Postre	Uvas	Yogur	Kiwi	Manzana	Yogur
SEMANA 4	Salteado de salmón y judías verdes	Pollo con verduras salteadas	Revuelto de champiñones	Lubina al horno con ensalada	Tortilla de patatas y cebolla
Postre	Naranja	Yogur	Manzana	Yogur	Pera



ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Pequeños hábitos, grandes resultados

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 5 raciones de fruta y verdura
- Agua como bebida principal
- Priorizar alimentos frescos
- Limitar ultraprocesados

MERIENDAS SALUDABLES

- Fruta fresca
- Yogur natural
- Bocadillo integral
- Tostadas con AOVE

ACTIVIDAD FÍSICA

- 60 min diarios
- Juegos al aire libre
- Bicicleta y deporte
- Menos pantallas

BIENESTAR FAMILIAR

- Dormir 9-12 horas
- Comer en familia
- Mantener rutinas
- Dar ejemplo

✨ Una alimentación equilibrada, la actividad física diaria y un descanso adecuado favorecen el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar infantil.