



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

CEIP EL TORCAL
BASAL
2º TRIMESTRE

Realizado por:

Jesús Torrecilla Romero Nº Colegiado AND-00589

SEMANA 2					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Sopa de puerro con pollo, calabaza, col, apio y arroz	Guiso de garbanzos con judías verdes y berza	Coditos de pasta con tomate y queso emmental	Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín	Guiso de lentejas con verduras y arroz
Proceso culinario	Cocción	Guisado	Cocción; salteado	Cocción; salteado	Guisado
Alergias/intolerancias	Apio	--	Contiene gluten, lácteos	--	--
SEGUNDO	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco	Croquetas caseras de puchero con ensalada de lechuga, tomate, melva y cebolla	Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate	Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y maíz	Merluza al horno con salsa verde, menestra de zanahorias, guisantes y patatas
Proceso culinario	Cocción; fresco (ensalada)	Frito; fresco (ensalada)	Plancha; fresco (ensalada)	Plancha; fresco (ensalada)	Horno; cocción
Alergias/intolerancias	Huevos, lácteos	Contiene gluten, huevos, lácteos, pescado	Pescado	--	Pescado
POSTRE	Pera	Plátano	Mandarina	Piña	Yogur natural
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
Energía (kcal)	INF 479 PRI 613	INF 545 PRI 698	INF 525 PRI 672	INF 535 PRI 685	INF 561 PRI 718
Grasas (g)	INF 14 PRI 19	INF 21 PRI 28	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 20 PRI 27
Saturadas (g)	INF 2,7 PRI 3,6	INF 4,4 PRI 5,9	INF 2,8 PRI 3,7	INF 3,3 PRI 4,4	INF 3,9 PRI 5,2
Hidratos carbono (g)	INF 73 PRI 93	INF 68 PRI 87	INF 70 PRI 90	INF 70 PRI 90	INF 66 PRI 85
Azúcares (g)	INF 12 PRI 15	INF 14 PRI 19	INF 9 PRI 12	INF 9 PRI 12	INF 6 PRI 8
Proteínas (g)	INF 19 PRI 26	INF 23 PRI 31	INF 25 PRI 33	INF 25 PRI 33	INF 31 PRI 41
Sal (g)	INF 1,6 PRI 2,1	INF 1,9 PRI 2,5	INF 1,8 PRI 2,4	INF 1,8 PRI 2,4	INF 2 PRI 2,7
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	2 Legumbre; 1-2 carne; 2 pescado; 1 huevo; fruta diaria; 1 yogur; 1 frito casero.				

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de zanahoria y calabacín	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y tallos de espárragos	Arroz caldoso con gambas, cebolla y calabacín	Guiso de lentejas con patatas y arroz	Sopa de picadillo
Proceso culinario	Cocción	Fresco	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	--	--	Crustáceos	--	Contiene gluten, huevos
SEGUNDO	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate y queso fresco	Estofado de patatas con choco	Filete de pollo empanado casero con ensalada de escarola y aceitunas	Rosada al horno con ensalada de lechuga y tomate	Lasaña de verduras casera
Proceso culinario	Cocción (tortilla); fresco (ensalada)	Estofado	Frito (pollo) ; fresco (ensalada)	Horno; fresco (ensalada)	Horno
Alergias/intolerancias	Huevos, lácteos	Moluscos	Contiene gluten, huevos	Pescado	Contiene gluten, lácteos
POSTRE	Yogur natural	Piña	Manzana	Pera	Mandarina
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 487 PRI 636	INF 484 PRI 633	INF 531 PRI 693	INF 501 PRI 662	INF 530 PRI 690
Grasas (g)	INF 20 PRI 26	INF 16 PRI 21	INF 19 PRI 25	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 22
Saturadas (g)	INF 4.7 PRI 6.1	INF 2.5 PRI 3.4	INF 3.4 PRI 4.5	INF 2.8 PRI 3.8	INF 4.4 PRI 5.7
Hidratos carbono (g)	INF 54 PRI 70	INF 62 PRI 80	INF 67 PRI 86	INF 62 PRI 82	INF 69 PRI 90
Azúcares (g)	INF 10 PRI 13	INF 10 PRI 14	INF 9 PRI 12	INF 11 PRI 15	INF 13 PRI 17
Proteínas (g)	INF 22 PRI 30	INF 23 PRI 31	INF 23 PRI 31	INF 25 PRI 34	INF 26 PRI 34
Sal (g)	INF 1.7 PRI 2.0	INF 1.7 PRI 2	INF 1.8 PRI 2.1	INF 1.8 PRI 2.1	INF 1.8 PRI 2.1
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valores calculados para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 1 carne; 2 pescado/marisco; 2 huevo; 2 pasta; 1 arroz; 3 patata; 4 fruta; 1 yogur; 1 frito casero				

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz con zanahoria, cebolla, calabacín y tomate	Lentejas con verduras, arroz y patata	Macarrones con huevo duro y atún	Sopa de merluza con arroz	Puchero con garbanzos, patata y arroz
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Cocción (pasta y huevo)	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	--	--	Contiene gluten, huevos, pescado	Pescado	Apio
SEGUNDO	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de escarola y tomate	Merluza en salsa verde con menestra de zanahorias, guisantes y patata	Revuelto de patatas, coliflor, zanahoria y champiñones	Rosada a la roteña
Proceso culinario	Plancha; fresco (ensalada)	Cocción (tortilla); fresco (ensalada)	Guisado; cocción (menestra)	Cocción (revuelto)	Guisado
Alergias/intolerancias	--	Huevos	Pescado	Huevos	Pescado
POSTRE	Piña	Plátano	Mandarina	Naranja	Pera
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 517 PRI 675	INF 530 PRI 688	INF 558 PRI 728	INF 501 PRI 650	INF 533 PRI 690
Grasas (g)	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 18 PRI 24	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 22
Saturadas (g)	INF 3 PRI 4	INF 3.2 PRI 4.3	INF 3 PRI 4	INF 3.1 PRI 4	INF 2.6 PRI 3.5
Hidratos carbono (g)	INF 68 PRI 86	INF 68 PRI 86	INF 72 PRI 92	INF 64 PRI 82	INF 70 PRI 89
Azúcares (g)	INF 10 PRI 13	INF 15 PRI 19	INF 10 PRI 13	INF 10 PRI 13	INF 11 PRI 14
Proteínas (g)	INF 23 PRI 31	INF 24 PRI 32	INF 27 PRI 36	INF 23 PRI 31	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1.6 PRI 1.9	INF 1.7 PRI 2	INF 1.8 PRI 2.1	INF 1.7 PRI 2	INF 1.8 PRI 2.1
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valores calculados para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	2 legumbres; 1 carne; 3 pescado; 2 huevo; 1 pasta; 3 arroz; 2 patata; 5 fruta;				

SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Ensalada de tomate, escarola, nueces, cebolla y zanahoria	Arroz tres delicias casero	Guiso de habichuelas	Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco	Espaguetis con champiñones, cebolla y queso emmental
Proceso culinario	Fresco	Cocción (arroz); salteado	Cocción	Fresco	Cocción (pasta); salteado
Alergias/intolerancias	Frutos secos	Huevos	--	Lácteos	Contiene gluten, lácteos
SEGUNDO	Carrillada de cerdo con arroz, zanahorias y calabacín	Huevo cuajado con pisto de berenjena, pimiento y calabacín	Gallo al horno con menestra de brócoli y calabacín	Patatas con pavo, cebolla y zanahoria	Bacalao al pil pil
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Horno; cocción (menestra)	Guisado	Guisado
Alergias/intolerancias	--	Huevos	Pescado	--	Pescado
POSTRE	Pera	Sandía	Manzana	Plátano	Yogur natural
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
Energía (kcal)	INF 509 PRI 680	INF 532 PRI 677	INF 481 PRI 634	INF 481 PRI 638	INF 492 PRI 645
Grasas (g)	INF 21 PRI 28	INF 20 PRI 25	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 22	INF 16 PRI 21
Saturadas (g)	INF 4 PRI 5.2	INF 4.2 PRI 5.4	INF 2.6 PRI 3.5	INF 2.8 PRI 3.8	INF 2.3 PRI 3.2
Hidratos carbono (g)	INF 58 PRI 76	INF 66 PRI 84	INF 58 PRI 76	INF 60 PRI 80	INF 62 PRI 80
Azúcares (g)	INF 12 PRI 16	INF 9 PRI 12	INF 10 PRI 13	INF 15 PRI 19	INF 7 PRI 9
Proteínas (g)	INF 22 PRI 31	INF 22 PRI 29	INF 24 PRI 33	INF 22 PRI 30	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1.7 PRI 2	INF 1.8 PRI 2.1	INF 1.7 PRI 2	INF 1.8 PRI 2.1	INF 1.6 PRI 1.9
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valores calculados para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 2 pescado; 1 huevo; 1 pasta; 2 arroz; 1 patata; 4 fruta; 1 yogur;				

SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Bocata de filete de lomo con tomate en daditos	Crema suave de calabaza con picatostes integrales	Tosta con tortilla a la francesa y tranchete de queso	Mini pizza casera de calabacín y maíz	Filete de pollo con zanahoria baby
Postre	Manzana	Yogur natural	Pera	Mandarina	Plátano
SEMANA 2	Mini hamburguesa casera de ternera con calabacín	Revuelto de huevo con tomate natural	Crema de calabaza con dados de queso fresco	Pavo a la plancha con bastones de zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de pepino
Postre	Pera	Manzana	Plátano	Kiwi	Yogur natural
SEMANA 3	Tortilla francesa con calabacín	Pollo al horno con zanahoria	Crema de verduras con queso fresco	Bocata de pavo a la plancha con tomate	Revuelto de huevo con champiñones
Postre	Pera	Manzana	Pera	Manzana	Naranja
SEMANA 4	Merluza al horno con verduras	Crema de verduras con huevo cocido	Pollo a la plancha con tomate	Rosada con calabacín salteado	Tosta integral de queso fresco y tomate
Postre	Pera	Manzana	Pera	Naranja	Mandarina



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.