



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

CEIP EL TORCAL
BASAL
3º TRIMESTRE

Realizado por:

Jesús Torrecilla Romero Nº Colegiado AND-00589

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Ensalada de garbanzos con tomate cherry, pepino y pimienta	Guiso de habichuelas con arroz	Cuscús integral con verduras	Pasta integral con pesto suave de calabacín y queso fresco	Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Proceso culinario	Fresco; cocción	Cocción	Cocción; salteado	Cocción; triturado	Fresco
Alergias/intolerancias	--	--	Contiene gluten	Contiene gluten, lácteos	--
SEGUNDO	Albóndigas de pollo caseras en tomate con patata asada	Tortilla de coliflor y cebolla con ensalada de tomate y rúcula	Salmón al horno con picadillo de tomate	Pavo guisado con champiñones y guisantes	Arroz a la cubana con tomate casero y huevo cuajado
Proceso culinario	Guisado casero; horno	Cuajado; fresco	Horno; fresco	Guisado	Cocción; cuajado
Alergias/intolerancias	Huevos	Huevos	Pescado	--	Huevos
POSTRE	Yogur natural	Nectarina	Melón	Pera	Sandía
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 520 PRI 676	INF 505 PRI 657	INF 512 PRI 666	INF 530 PRI 689	INF 525 PRI 683
Grasas (g)	INF 18 PRI 24	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21
Saturadas (g)	INF 3,1 PRI 4,1	INF 3 PRI 4	INF 2,7 PRI 3,6	INF 3,8 PRI 5	INF 2,8 PRI 3,7
Hidratos carbono (g)	INF 67 PRI 87	INF 68 PRI 88	INF 64 PRI 83	INF 72 PRI 94	INF 78 PRI 101
Azúcares (g)	INF 8 PRI 11	INF 10 PRI 13	INF 13 PRI 17	INF 9 PRI 12	INF 12 PRI 16
Proteínas (g)	INF 25 PRI 34	INF 22 PRI 30	INF 26 PRI 35	INF 23 PRI 31	INF 20 PRI 27
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,7 PRI 2	INF 1,7 PRI 2	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,7 PRI 2
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 legumbre; 2 carne; 1 pescado; 2 huevo; 2 cereal/pasta; 2 arroz; 1 patata; 4 fruta; 1 yogur;				

SEMANA 2					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Gazpacho suave de tomate, pepino y pan integral	Sopa de pollo con arroz y verduras	Fideuá marinera casera con calamar y merluza	Ensalada campera de patata, tomate, pepino y huevo	Arroz meloso con verduras de primavera
Proceso culinario	Fresco; triturado	Cocción	Guisado	Cocción; fresco	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	Apio	Contiene gluten, pescado, moluscos	Huevos	--
SEGUNDO	Churrasco de pollo a la plancha con limón y patatas	Hamburguesa casera de pavo y calabacín con ensalada de tomate y maíz	Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz	Dorada al horno con patata panadera y judías verdes	Rosada en salsa verde con zanahoria baby
Proceso culinario	Plancha; cocción	Plancha; fresco	Cuajado; fresco	Horno; cocción	Cocción; salsa
Alergias/intolerancias	--	--	Huevos	Pescado	Pescado
POSTRE	Sandía	Albaricoque	Fresas	Yogur natural	Melón
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa
Energía (kcal)	INF 522 PRI 679	INF 515 PRI 670	INF 538 PRI 699	INF 502 PRI 654	INF 505 PRI 660
Grasas (g)	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21	INF 18 PRI 24	INF 17 PRI 23	INF 15 PRI 20
Saturadas (g)	INF 2,9 PRI 3,9	INF 2,6 PRI 3,5	INF 2,9 PRI 3,8	INF 2,7 PRI 3,6	INF 2,4 PRI 3,2
Hidratos carbono (g)	INF 68 PRI 88	INF 69 PRI 89	INF 72 PRI 93	INF 66 PRI 86	INF 70 PRI 91
Azúcares (g)	INF 12 PRI 16	INF 8 PRI 11	INF 9 PRI 12	INF 10 PRI 13	INF 13 PRI 17
Proteínas (g)	INF 26 PRI 35	INF 25 PRI 34	INF 24 PRI 33	INF 22 PRI 30	INF 24 PRI 32
Sal (g)	INF 1,7 PRI 2	INF 1,7 PRI 2	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,6 PRI 1,9	INF 1,7 PRI 2
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	0 legumbre; 2 carne; 3 pescado/marisco; 2 huevo; 1 pasta; 2 arroz; 3 patata; 4 fruta; 1 yogur;				

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones boloñesa	Gazpacho	Tomate aliñado	Cocido de garbanzos con calabaza y verduras	Ensaladilla rusa casera
Proceso culinario	Cocción; guisado	Fresco; triturado	Fresco	Cocción	Cocción; enfriado; elaboración propia
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	Contiene gluten	--	Apio	Huevos
SEGUNDO	Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga y tomate	Merluza en salsa verde con menestra de zanahorias, guisantes y patatas	Fideos guisados con pollo, cebolla y champiñones	Tortilla francesa con espinacas y ensalada de lechuga, remolacha, maíz y tomate cherry	Pollo al ajillo suave con patatas panaderas
Proceso culinario	Cuajado; fresco	Cocción; vapor	Guisado	Cuajado; fresco	Horno; cocción
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Contiene gluten	Huevos	--
POSTRE	Yogur natural	Melón	Sandía	Plátano	Fresas
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 525 PRI 682	INF 500 PRI 650	INF 532 PRI 692	INF 515 PRI 670	INF 540 PRI 702
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 16 PRI 21	INF 18 PRI 24	INF 19 PRI 25	INF 20 PRI 26
Saturadas (g)	INF 2,8 PRI 3,7	INF 2,5 PRI 3,3	INF 2,9 PRI 3,8	INF 3,2 PRI 4,2	INF 3,4 PRI 4,5
Hidratos carbono (g)	INF 76 PRI 99	INF 65 PRI 85	INF 71 PRI 92	INF 64 PRI 83	INF 69 PRI 90
Azúcares (g)	INF 8 PRI 11	INF 12 PRI 16	INF 9 PRI 12	INF 13 PRI 17	INF 12 PRI 16
Proteínas (g)	INF 22 PRI 30	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 23 PRI 31	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1,7 PRI 2	INF 1,8 PRI 2,1	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	; 1 legumbre; 2 carne; 1 pescado; 2 huevo; 2 pasta; 1 arroz; 3 patata; 4 fruta; 1 yogur				

SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Salmorejo suave con huevo picado	Lentejas estofadas con arroz	Ensalada de alubias blancas con tomate y zanahoria	Patatas aliñadas con melva	Espirales integrales con salsa de tomate y berenjena
Proceso culinario	Fresco; triturado	Cocción	Cocción; fresco	Cocción; fresco	Cocción; salteado
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, huevos	--	--	Pescado	Contiene gluten
SEGUNDO	Pisto de verduras y patatas con huevo cuajado	Pinchitos de pollo a la plancha con patatas	Lenguado al horno con patatas y brócoli	Lomo de cerdo en salsa con judías verdes	Gallo empanado con ensalada de lechuga y remolacha
Proceso culinario	Guisado; cuajado	Plancha; cocción	Horno; cocción	Guisado; cocción	Frito controlado casero; fresco
Alergias/intolerancias	Huevos	--	Pescado	--	Contiene gluten, huevos, pescado
POSTRE	Melocotón	Sandía	Yogur natural	Melón	Cerezas
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 506 PRI 658	INF 528 PRI 686	INF 520 PRI 676	INF 518 PRI 674	INF 540 PRI 702
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21	INF 18 PRI 24	INF 19 PRI 25
Saturadas (g)	INF 3 PRI 4	INF 2,9 PRI 3,9	INF 2,5 PRI 3,3	INF 2,9 PRI 3,8	INF 3,1 PRI 4,1
Hidratos carbono (g)	INF 66 PRI 86	INF 70 PRI 91	INF 70 PRI 91	INF 68 PRI 88	INF 72 PRI 94
Azúcares (g)	INF 11 PRI 15	INF 10 PRI 13	INF 9 PRI 12	INF 10 PRI 13	INF 13 PRI 17
Proteínas (g)	INF 22 PRI 30	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 24 PRI 33	INF 26 PRI 35
Sal (g)	INF 1,7 PRI 2	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,1	INF 1,9 PRI 2,2
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 legumbre; 2 carne; 3 pescado; 2 huevo; 1 pasta; 1 arroz; 3 patata; 4 fruta; 1 yogur; 1 frito				

SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Rosada a la plancha con ensalada de pepino y tomate	Brocheta de pavo con verduras salteadas	Revuelto de champiñones con tomate cherry	Merluza con ensalada de maíz y zanahoria	Mini hamburguesa casera de pollo con calabacín
Postre	Nectarina	Yogur natural	Sandía	Yogur natural	Melón
SEMANA 2	Tortilla francesa con calabacín y tomate	Marrajo al horno con daditos de calabacín	Mini fajita integral de pollo con lechuga y tomate	Bocata de filete de pollo con tomate natural	Pinchito de cerdo con bastones de zanahoria
Postre	Yogur natural	Melón	Yogur natural	Sandía	Pera
SEMANA 3	Merluza al horno con tomate	Tortilla de patata y cebolla al horno	Salmón a la plancha con calabacín	Mini hamburguesa casera de pavo con ensalada	Rosada a la plancha con judías verdes
Postre	Sandía	Yogur natural	Pera	Yogur natural	Melón
SEMANA 4	Lubina con verduras al horno	Tortilla francesa con tomate y queso fresco	Mini hamburguesa de pavo casera con ensalada	Mini pizza de atún	Crema de verduras y pollo desmenuzado
Postre	Yogur natural	Pera	Melón	Sandía	Yogur natural



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.