

**1º TRIMESTRE**  
**CEIP SERAFÍN Y JOAQUÍN**  
**ÁLVAREZ QUINTERO**

**Realizado por:**  
Jesús Torrecilla Romero Nº Colegiado AND-00589

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMERO</b>	Arroz a la cubana en salsa de tomate	Espaguetis con salteado de tomate, cebolla y pimiento	Guiso de habichuelas con acelgas	Crema de calabaza	Sopa de puchero
<b>Proceso culinario</b>	Cocción (arroz); Frito (salsa tomate)	Cocción (espaguetis); Salteado (tomate, cebolla y pimiento)	Cocción	Cocción	Cocción
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten</b>	<b>Contiene gluten</b>	--	--	<b>Apio</b>
<b>SEGUNDO</b>	Huevo cuajado con menestra de zanahorias, cebolla y patatas	Pescada frita con picadillo (tomate y pepino)	Huevo duro con pisto de berenjena, calabacín y pimiento	Paletilla de cerdo estofada con patatas panaderas al horno	Pez espada al horno con ensalada de escarola, tomate y maíz
<b>Proceso culinario</b>	Cocción	Frito (pescada); Fresco (picadillo)	Cocción	Estofado (paletilla cerdo); Horno (patatas)	Horno (pez espada); Fresco (ensalada)
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Huevos</b>	<b>Pescado, Contiene gluten, Huevos</b>	<b>Huevos</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>	<b>Pescado</b>
<b>POSTRE</b>	Pera	Manzana	Yogurt	Mandarina	Plátano
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	710	700	690	655	710
<b>Grasas (g)</b>	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	22 (30%)	21 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	4	3	5.5	2	2.5
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	110 (60%)	98.4 (55%)	93 (55%)	85 (55%)	95 (55%)
<b>De los cuales azúcares</b>	17.5	16	8	12	17.5
<b>Proteínas (g)</b>	19 (10%)	27 (15%)	29 (15%)	26 (15%)	29 (15%)
<b>Sal (g)</b>	2.6	2.6	2.6	2.4	2.4

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 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1.5 Fritos; 1 Pan integral

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Ensalada de macarrones	Sopa de picadillo con fideos, huevo y picatostes tostados	Guiso de patatas con cebolla, pimiento y zanahoria	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabacín
Proceso culinario	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	<b>Huevos</b>	<b>Huevos, Contiene gluten</b>	--	--	--
SEGUNDO	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza en salsa verde	Tortilla de espinacas con tomates aliñados	Lenguado con patatas a la roteña (cebolla, pimientos y tomate)
Proceso culinario	Plancha (pechuga de pollo); Fresco (ensalada)	Frito (croquetas); Fresco (ensalada)	Cocción	Cocción (tortilla y espinacas); Fresco (tomates)	Cocción
Alergias/intolerancias	--	<b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja</b>	<b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos, Contiene gluten</b>	<b>Huevos</b>	<b>Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos</b>
POSTRE	Pera	Plátano	Mandarina	Sandía	Melón
Alergias/intolerancias	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
ENERGÍA (kcal)	60	665	660	670	710
Grasas (g)	22.5 (30%)	21.5 (30%)	21 (30%)	22.5 (30%)	24 (30%)
Saturadas(g)	3.7	5.3	2.8	3.5	3
Hidratos Carbono (g)	92 (55%)	86 (55%)	90 (56%)	90 (55%)	97 (55%)
De los cuales azúcares	15	18	11	15	13
Proteínas (g)	25 (15%)	23.5 (15%)	22.5 (14%)	27 (15%)	26 (15%)
Sal (g)	2.6	2.6	2.5	2.6	2.5

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; 1 Huevo; 3 entre pasta, arroz y patata ; 5 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMERO</b>	Coditos de pasta con salteado de verduras (puerro , pimiento y tomate)	Potaje de garbanzos con arroz	Paella de verduras (Judías verdes, guisantes y zanahorias)	Salmorejo cordobés	Sopa de pollo con estrellitas
<b>Proceso culinario</b>	Cocción (coditos)	Cocción	Cocción	Cocción (huevos); Fresco (salmorejo)	Cocción
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Contiene gluten</b>	--	--	<b>Contiene gluten, Huevos</b>	<b>Contiene gluten</b>
<b>SEGUNDO</b>	Lomo de atún encebollado	Cazón a la plancha con menestra de coliflor y zanahoria	Tortilla de patatas con menestra coliflor y brócoli	Pechuga de pollo empanado con ensalada de lechuga	Empanada de verdura con ensalada de tomate
<b>Proceso culinario</b>	Cocción	Plancha (Cazón); Cocción (menestra)	Cocción	Frito (pollo); Fresco (ensalada)	Horno (empanada); Fresco (tomates)
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Pescado</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos</b>	<b>Contiene gluten, Huevos</b>	<b>Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja</b>
<b>POSTRE</b>	Mandarina	Sandía	Manzana	Plátano	Pera
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	660	670	710	660	655
<b>Grasas (g)</b>	21 (30%)	22 (30%)	24 (30%)	23 (30%)	22 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	3.6	3.4	4	3.5	5.5
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	90 (55%)	93 (55%)	104 (58%)	90 (55%)	90 (55%)
<b>De los cuales azúcares</b>	11	19	15.5	18.5	16
<b>Proteínas (g)</b>	26 (15%)	29 (15%)	20.5 (12%)	24 (15%)	25 (15%)
<b>Sal (g)</b>	2.4	2.4	2.5	2.5	2.5

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 ; 5 Fruta; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# 1º TRIMESTRE

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMERO</b>	Potaje de lentejas con arroz	Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo)	Macarrones con tomate, puerro, calabacín, zanahoria y cebolla	Guiso de patatas con alcachofas	Crema de puerro
<b>Proceso culinario</b>	Cocción	Cocción	Cocción (macarrones); Salteado (verduras)	Cocción	Cocción
<b>Alergias/intolerancias</b>	--	--	<b>Contiene gluten</b>	--	--
<b>SEGUNDO</b>	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Croquetas de jamón con ensalada de col	Salmón plancha con ensalada de lechuga y tomate	Menestra de calabacín y pimiento rojo con huevo cuajado	Lomo de cerdo a la plancha con judías verdes y zanahoria salteadas
<b>Proceso culinario</b>	Horno (merluza); Fresco (ensalada)	Frito (croquetas); Fresco (ensalada)	Plancha (Salmón); Fresco (ensalada)	Cocción	Plancha (lomo de cerdo); Salteado (verduras)
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos, Lácteos, Contiene gluten, Soja</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfito</b>
<b>POSTRE</b>	Manzana	Yogurt	Pera	Plátano	Mandarina
<b>Alergias/intolerancias</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>	<b>Fructosa</b>
<b>ENERGÍA (kcal)</b>	700	690	695	710	690
<b>Grasas (g)</b>	22.5 (30%)	26 (32%)	23 (30%)	21.5 (30%)	23 (30%)
<b>Saturadas(g)</b>	3	6.8	3.5	4	4
<b>Hidratos Carbono (g)</b>	100 (55%)	96.5 (55%)	95 (55%)	99 (55%)	97.5 (57%)
<b>De los cuales azúcares</b>	17	9	15	17.5	11.5
<b>Proteínas (g)</b>	28 (15%)	23 (13%)	27(15%)	25 (15%)	22.5 (13%)
<b>Sal (g)</b>	2.5	2.5	2.4	2.4	2.5

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 ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral**

# SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

## 1º TRIMESTRE

<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Lomo adobado con menestra de verduras	Flauta de jamón york y queso al horno	Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado	Tortilla de calabacín con ensalada lechuga	Brochetas de verduras a la plancha con pollo
<b>Postre</b>	Sandía	Yogurt	Kiwi	Manzana	Yogurt
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón	Salmón con patatas y zanahorias al horno	Sopa de arroz y tortilla a la francesa	Sandwich de pavo, queso y tomate	Mini hamburguesa de pavo con ensalada
<b>Postre</b>	Naranja	Yogurt	Manzana	Yogurt	Pera
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Chapata de filete de pollo con tomate y lechuga	Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco	Lomo de merluza con patatas al horno	Tostada de melva con tomate en rodajas	Revuelto de champiñones
<b>Postre</b>	Yogurt	Plátano	Kiwi	Manzana	Yogurt
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Fajitas mexicanas de pavo con verduras	Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras	Crema de calabacín y tostada de jamón con tomate	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Minipizza de jamón cocido, con queso
<b>Postre</b>	Yogurt	Pera	Naranja	Manzana	Yogurt

*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.