

2º TRIMESTRE
CEIP SERAFÍN Y JOAQUÍN
ALVAREZ QUINTERO

2º TRIMESTRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones a la Napolitana (Puerro y apio)	Arroz caldoso con gambas	Guiso de lentejas con arroz y espinacas	Estofado de patatas con guisantes	Crema de puerro
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Apio	Crustáceos	--	--	--
SEGUNDO	Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Filetes de pollo empanado con ensalada de escarola y maíz	Tortilla de coliflor al horno con salsa de tomate	Rosada al horno en salsa verde con zanahorias aliñadas	Pizza de jamón cocido, tomate y queso emmental con ensalada de lechuga
Alergias/intolerancias	Pescado	Huevos, Contiene gluten	Huevos, Contiene gluten	Pescado	Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja, Pescado
POSTRE	Mandarina	Manzana	Yogurt	Pera	Naranja
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	680	710	710	700	710
Grasas (g)	22.5 (30%)	23.5 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	23.5 (30%)
Saturadas(g)	3	3.5	5.7	3	5.4
Hidratos Carbono (g)	93(55%)	99 (55%)	96 (55%)	97.5 (56%)	101.5 (57%)
Proteínas (g)	27 (15%)	28 (15%)	30 (15%)	25 (14%)	24 (13%)

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; 1.5 Fritos; 1 Pan integral

2º TRIMESTRE

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de brócoli	Estofado de patatas con judías verdes y cebolla	Tallarines a la boloñesa (ternera y tomate)	Guiso de habichuelas	Arroz con espárragos y champiñones
Alergias/intolerancias	--	--	Contiene gluten	--	--
SEGUNDO	Lomo de cerdo a la plancha con champiñones, guisantes y zanahorias salteadas	Merluza a la plancha con salsa de tomate	Empanada de calabaza al horno	Tortilla francesa con picadillo (tomate, pimiento, cebolla y pepino)	Salmón al horno con ensalada de tomate, pimiento y maíz
Alergias/intolerancias	Dióxido de azufre y sulfitos	Pescado, Contiene gluten	Contiene gluten, Huevos	Huevos	Pescado
POSTRE	Plátano	Yogurt	Mandarina	Pera	Manzana
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	710	710	675	680	695
Grasas (g)	23 (30%)	24 (30%)	22 (30%)	23 (30%)	25.9 (23%)
Saturadas(g)	4	5	3	4	4
Hidratos Carbono (g)	96 (55%)	97 (55%)	97 (58%)	94 (55%)	95 (55%)
Proteínas (g)	30 (15%)	29 (15%)	21 (12%)	25 (15%)	21.5 (12%)

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; 1.5 Fritos; 1 Pan integral

2º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Coditos de pasta con tomate y queso emmental	Lentejas con verduras y arroz	Estofado de patatas ajo -pollo (almendras)	Sopa de verduras y fideos	Garbanzos con acelgas
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Lácteos	--	Frutos de cáscara, Contiene gluten	--	--
SEGUNDO	Cazón al horno con ensalada de escarola y tomate	Nuggets de pollo frito con ensalada de patatas, pimiento y tomate	Gallo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Ternera con zanahorias y patatas al horno	Revuelto de patatas y verduras (coliflor, zanahoria y champiñones)
Alergias/intolerancias	Pescado	Contiene gluten, Huevos, Lácteos	Pescado	Dióxido de azufre y sulfitos	Huevos
POSTRE	Mandarina	Manzana	Naranja	Pera	Yogurt
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
ENERGÍA (kcal)	680	705	710	665	710
Grasas (g)	22 (30%)	23.5 (30%)	25 (30%)	22 (30%)	23.5 (30%)
Saturadas(g)	4.3	3.5	3	3	6
Hidratos Carbono (g)	93.5 (55%)	97 (55%)	97 (55%)	93.5 (55%)	96.5 (55%)
Proteínas (g)	27.5 (15%)	26 (15%)	26 (15%)	25 (15%)	28.5 (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, 2 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral

2º TRIMESTRE

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz a la cubana en salsa de tomate	Guiso de habichuelas con arroz	Espaguetis con nata y champiñones	Crema Parmantier (Patatas, puerros, Leche, Harina trigo)	Puré de patata
Alergias/intolerancias	Contiene gluten	--	Contiene gluten, Lácteos	Contiene gluten, Lácteos	Lácteos
SEGUNDO	Huevo cuajado con pisto de berenjenas, pimiento y calabacín	Filetes de pollo a la plancha con menestra (zanahorias, guisantes, patatas y coliflor)	Lenguado al horno con coliflor rehogada	Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Hamburguesa de espinacas a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Alergias/intolerancias	Huevos	--	Pescado	Pescado, Contiene gluten, Huevos	Contiene gluten, Huevos, Soja, Lácteos
POSTRE	Plátano	Yogurt	Naranja	Mandarina	Manzana
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	690	710	670	685	660
Grasas (g)	23.8 (31%)	23.4 (30%)	22 (30%)	22.6 (30%)	22 (30%)
Saturadas(g)	4	5.5	5	3	3
Hidratos Carbono (g)	100 (58%)	96 (55%)	90 (55%)	93 (55%)	99 (60%)
Proteínas (g)	19.5 (11%)	30 (15%)	27.5 (15%)	27 (15%)	16.6 (10%)

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

MENÚ ORIENTATIVO PARA CENAS COMPLEMENTARIO AL ALMUERZO

2º TRIMESTRE CEIP SYJ ALVAREZ QUINTERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Sopa de arroz y tortilla a la francesa	Queso fresco y crema de verduras con picatostes	Palitos de merluza con puré de patatas	Sándwich de pavo con tomate y queso	Bocata de filete de pollo con tomate en rodajas
Postre	Yogurt	Mandarina	Manzana	Caqui	Yogurt
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Bocata de atún con pimiento morrón	Crema de verduras con picatostes y taquitos de jamón	Pinchito de pollo con patatas cocidas y ensalada	Flauta de jamón york y queso al horno	Huevo frito con patatas cocidas
Postre	Kiwi	Manzana	Yogurt	Yogurt	Pera
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Sopa de fideos y filete de lomo adobado con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Crema de verduras y queso semicurado con tomate aliñado	Bocata de melva con tomate en rodajas	Mini hamburguesa de pavo con ensalada
Postre	Yogurt	Naranja	Yogurt	Manzana	Yogurt
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Brocheta de verduras a la plancha con pollo	Croquetas de bacalao con ensalada	Filete de pavo con pisto de verduras	Revuelto de champiñones y gambas	Sopa de fideos y tomate al horno rellenos de atún
Postre	Yogurt	Kiwi	Pera	Yogurt	Manzana

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.