

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.