

3º TRIMESTRE
CEIP SERAFÍN Y JOAQUÍN
ALVAREZ QUINTERO

3º TRIMESTRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz a la milanesa (verduras, jamón y queso emmental)	Ensalada de macarrones con tomate, pepino, aceitunas sin hueso y queso fresco	Crema de zanahoria y puerro	Potaje de habichuelas con arroz	Menestra de verduras (guisantes, zanahorias, judías verdes, alcachofas y coliflor)
Alergias/intolerancias	Lácteos	Contiene gluten, Lácteos	--	--	--
SEGUNDO	Revuelto de champiñones con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza a la roteña (cebolla, tomate, pimiento)	Jamoncitos de pollo con patatas al horno
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Contiene gluten, Huevos, Lácteos	Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos	--
POSTRE	Sandía	Pera	Manzana	Yogurt	Plátano
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	690	705	705	710	705
Grasas (g)	24 (32%)	24 (31%)	24.5 (31%)	23 (30%)	22.5 (30%)
Saturadas(g)	6	5.5	4.5	5	3.5
Hidratos Carbono (g)	94 (55%)	95 (54%)	102 (58%)	98 (55%)	98.5 (55%)
Proteínas (g)	23 (13%)	27 (15%)	19 (11%)	30 (15%)	27 (15%)

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 Fritos; 1 Pan integral

3º TRIMESTRE

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de calabaza	Espaguetis con salsa de tomate	Guiso de lentejas con arroz	Arroz tres delicias (huevo, guisantes, zanahoria y maíz)	Patatas con verduras (cebolla, pimiento)
Alergias/intolerancias	--	Contiene gluten	--	Huevos	Dióxido de azufre y sulfitos
SEGUNDO	Pizza de jamón cocido, tomate y queso emmental al horno con ensalada de lechuga	Gallo empanado con pipirrana (tomate, pimiento, cebolla y pepino)	Tortilla de espinacas con ensalada de zanahoria	Lomo de cerdo a la plancha con salsa de tomate y judías verdes	Filete de atún al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Lácteos, Huevos, Soja	Pescado, Contiene gluten, Huevos	Huevos	--	Pescado
POSTRE	Fresas	Manzana	Plátano	Sandia	Yogurt
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
ENERGÍA (kcal)	710	700	705	700	690
Grasas (g)	24.5 (31%)	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)	23 (30%)
Saturadas(g)	5.8	3	3.8	4.5	5.7
Hidratos Carbono (g)	98.5 (55%)	99 (55%)	98.5 (55%)	97.5 (55%)	94 (553%)
Proteínas (g)	24 (14%)	26 (15%)	27 (15%)	26 (15%)	27.5 (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, 1 Legumbre; 1.5 Carne; 2 Pescado; 2 Huevo; 4 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta;

3º TRIMESTRE

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Coditos de pasta a la napolitana (puerro, apio)	Potaje de garbanzos con arroz y zanahoria	Salmorejo cordobés	Arroz a la cubana (salsa de tomate)	Ensalada de patatas (tomate, pepino, aceitunas y maíz)
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Apio	--	Contiene gluten, Huevos	Contiene gluten	--
SEGUNDO	Pez Espada al horno con patatas a lo pobre (cebolla, pimiento)	Merluza a la plancha con ensalada de col y tomate	San Jacobo frito (Jamón cocido y queso) con ensalada de lechuga y maíz	Huevo cuajado en menestra de verduras (zanahoria, judías verdes, coliflor y alcachofa)	Pollo al chilindrón (cebolla, tomate y pimiento)
Alergias/intolerancias	Pescado	Pescado	Contiene gluten, Huevos, Lácteos, Soja	Huevos	Dióxido de azufre y sulfitos
POSTRE	Sandia	Manzana	Plátano	Pera	Yogurt
Alergias/intolerancias	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Lácteos
ENERGÍA (kcal)	710	690	710	698	625
Grasas (g)	23 (30%)	22.5 (30%)	25.5 (32%)	23.5 (31%)	20.5 (30%)
Saturadas(g)	3	2.8	5.5	4	5
Hidratos Carbono (g)	97 (55%)	95.5 (55%)	97 (55%)	100.5 (58%)	85 (55%)
Proteínas (g)	28.5 (15%)	26.5 (15%)	24 (13%)	20 (11%)	25 (15%)

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 Yogur; 1 Fritos; 1 Pan integral

3º TRIMESTRE

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Paella de verduras (guisantes, judías verdes, champiñones)	Potaje de lentejas con arroz	Espaguetis con nata y queso	Crema de puerro	Patatas aliñadas con cebolla y perejil
Alergias/intolerancias	--	--	Lácteos, Contiene gluten	--	--
SEGUNDO	Tortilla de patatas con ensalada de tomates	Lenguado a la plancha en salsa verde con menestra de coliflor y zanahorias	Lomo de cerdo plancha con salteado de judías verdes	Pescada a la vizcaína (cebolla, pimiento choricero) con patatas	Empanadilla de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas sin hueso
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	--	Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos	Contiene gluten, Huevos
POSTRE	Fresas	Yogurt	Sandía	Pera	Plátano
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
ENERGÍA (kcal)	705	710	655	635	640
Grasas (g)	24 (31%)	23 (30%)	21.5 (30%)	21.5 (30%)	23 (32%)
Saturadas(g)	4	4.8	6	3	3.5
Hidratos Carbono (g)	99.5 (57%)	96.5 (55%)	91 (55%)	86.5 (55%)	91 (57%)
Proteínas (g)	22 (12%)	31 (15%)	24.5 (15%)	23.5 (15%)	17 (11%)

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; 3 entre pasta, arroz y patata ; 4 Fruta; 1 Yogurt; 1 Fritos; 1 Pan integral

MENÚ ORIENTATIVO PARA CENAS COMPLEMENTARIO AL ALMUERZO

3º TRIMESTRE CEIP SYJ ALVAREZ QUINTERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Sopa de pollo con fideos y sandwich de pavo, queso y tomate	Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón	Minipaninis de atún con tomate y queso al horno	Revuelto de huevo con patatas cocidas y calabacín	Gallo empanado con rodajas de tomate aliñado
Postre	Yogurt	Mandarina	Caqui	Manzana	Yogurt
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Tortilla de patatas con ensalada de tomate	Sopa de verduras con arroz y tostada de queso fresco	Chapata de filete de pollo con tomate y lechuga	Salmón con patatas y zanahorias al horno	Lomo adobado con menestra de verduras
Postre	Kiwi	Yogurt	Sandía	Yogurt	Pera
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco	Sopa de fideos y tortilla a la francesa	Palitos de merluza con salteado de verduras	Mini hamburguesa de atún con ensalada	Minipizza de jamón cocido, trocitos de queso y champiñones
Postre	Yogurt	Sandía	Yogurt	Yogurt	Melón
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Empanada de verduras al horno	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Lomo de atún con patatas al horno	Huevo frito con pisto de calabacín y berenjena	Crema de calabacín y tostada de jamón con tomate
Postre	Yogurt	Sandía	Fresas	Yogurt	Melón

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.