

Menú Infantil Octubre 2025

CEIP Miquel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 29								Martes 30								Miércoles 1								Jueves 2								Viernes 3							
																Gazpacho (Su) Pescada a la gaditana (frita) (P)(G) Patatas aliñadas c/ cebolleta y perejil (Su) Pan integral (G)(S)								Macarrones c/ tomate y queso (G)(H)(L) Lomo de cerdo en salsa (Su) Brócoli rehogado c/ ajo y pimentón Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz) (H)(Su) Potaje de alubias (con tomate, cebolla y zanahorias) (L) Pan integral (G)(S)							
																Kcal	454	HC (g)	58,4	Gr (g)	15	Pr (g)	16,7	Kcal	467	HC (g)	62,2	Gr (g)	24,6	Pr (g)	18,7	Kcal	493	HC (g)	56,5	Gr (g)	18	Pr (g)	18
																KJ	1900	Azc (g)	19,5	AGS (g)	2,3	Sal (g)	1,1	KJ	1954	Azc (g)	20,3	AGS (g)	2,5	Sal (g)	1,3	KJ	2065	Azc (g)	22,7	AGS (g)	3,5	Sal (g)	1,22
Lunes 6								Martes 7								Miércoles 8								Jueves 9								Viernes 10							
Judías verdes rehogadas c/ patatas Arroz salteado c/ daditos de pavo y salsa de tomate Pan integral (G)(S)								Salmorejo con huevo duro (G)(S)(H)(Su) Chocos en salsa c/ guisantes (Mo)(Cr)(P)(Su) Pan integral (G)(S)								Ensalada de espirales c/ tomate, maíz y aceitunas (H)(G)(Su) Pollo al horno c/ verduras (cebolla, pimientos, zanahorias) (Su) Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L) Lentejas a la hortelana (tomate, calabacín y zanahorias) Pan integral (G)(S)								Arroz jardinera (zanahorias, guisantes, jv) Tortilla francesa (H) Zanahorias aliñadas c/ orégano y perejil (Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	478	HC (g)	72,7	Gr (g)	11,9	Pr (g)	12,9	Kcal	475	HC (g)	60	Gr (g)	15,9	Pr (g)	18	Kcal	529	HC (g)	69,6	Gr (g)	16,2	Pr (g)	18	Kcal	493	HC (g)	55,8	Gr (g)	18,6	Pr (g)	18	Kcal	518	HC (g)	70,7	Gr (g)	17,5	Pr (g)	15
KJ	2002	Azc (g)	18,2	AGS (g)	2,1	Sal (g)	1	KJ	1979	Azc (g)	19,4	AGS (g)	2,6	Sal (g)	1,7	KJ	2215	Azc (g)	22,5	AGS (g)	3,2	Sal (g)	1,2	KJ	2064	Azc (g)	21,4	AGS (g)	13,7	Sal (g)	1	KJ	2168	Azc (g)	21,7	AGS (g)	3,5	Sal (g)	1,3
Lunes 13								Martes 14								Miércoles 15								Jueves 16								Viernes 17							
FESTIVO								Ensalada de mezclum (lechuga, espinacas, radicchio, escarola) c/ zanahorias y tomates Cherry (Su) Patatas guisadas c/ ternera (Su) Pan integral (G)(S)								Alubias a la jardinera (jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla de patatas al horno (H) Gazpacho (Su) Pan integral (G)(S)								Arroz salteado con calabacín Palometa en salsa de pimientos (P)(Su) Pan integral (G)(S)								FESTIVO							
								Kcal	499	HC (g)	61,6	Gr (g)	15,4	Pr (g)	16,9	Kcal	507	HC (g)	58,5	Gr (g)	17,2	Pr (g)	17	Kcal	500	HC (g)	66	Gr (g)	15,7	Pr (g)	17,2								
								KJ	2090	Azc (g)	21,1	AGS (g)	3,1	Sal (g)	0,8	KJ	2125	Azc (g)	21,1	AGS (g)	2,7	Sal (g)	1	KJ	2094	Azc (g)	18,1	AGS (g)	2,4	Sal (g)	0,7								
Lunes 20								Martes 21								Miércoles 22								Jueves 23								Viernes 24							
FESTIVO								Arroz a la cubana c/ tomate Acedias fritas (P)(G) Ensalada (tomate y cebolleta) (Su) Pan integral (G)(S)								Salmorejo c/ picatostes (G)(S)(Su) Pechuga de pollo en salsa verde c/ patatas panaderas (horno) (Su) Pan integral (G)(S)								Tabulé (ensalada de cuscús con tomate, pimiento y perejil) (H)(G) Merluza a la marinera (P)(Cr)(Mo)(Su) Zanahorias baby salteadas Pan integral (G)(S)								Potaje de garbanzos c/ espinacas Tortilla francesa (H) Ensalada (lechuga y tomate) (Su) Pan integral (G)(S)							
								Kcal	489	HC (g)	71,4	Gr (g)	13,6	Pr (g)	16,8	Kcal	507	HC (g)	69,2	Gr (g)	15,1	Pr (g)	18	Kcal	503	HC (g)	66,5	Gr (g)	16,1	Pr (g)	17,9	Kcal	488	HC (g)	55,7	Gr (g)	18,4	Pr (g)	18,4
								KJ	2045	Azc (g)	20,4	AGS (g)	2	Sal (g)	1,3	KJ	2123	Azc (g)	18,8	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,4	KJ	2107	Azc (g)	24,5	AGS (g)	2,5	Sal (g)	1,2	KJ	2046	Azc (g)	20,9	AGS (g)	3,4	Sal (g)	1,3
Lunes 27								Martes 28								Miércoles 29								Jueves 30								Viernes 31							
Arroz guisado con pollo Croquetas de bacalao (L)(P)(Cr)(G)(H)(S)(Se)(Su) Picadillo (tomate, pepino y cebolleta) (Su) Pan integral (G)(S)								Ensalada de garbanzos c/ tomate, pimientos y aceitunas (Su) Tortilla de patatas al horno (H) Champiñones al ajillo Pan integral (G)(S)								Gazpacho (Su) Pescada a la gaditana (frita) (P)(G) Patatas aliñadas c/ cebolleta y perejil (Su) Pan integral (G)(S)								Macarrones c/ tomate y queso (G)(H)(L) Lomo de cerdo en salsa (Su) Brócoli rehogado c/ ajo y pimentón Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz) (H)(Su) Potaje de alubias (con tomate, cebolla y zanahorias) (L) Pan integral (G)(S)							
Kcal	491	HC (g)	71	Gr (g)	14,8	Pr (g)	15,2	Kcal	457	HC (g)	55,2	Gr (g)	16,8	Pr (g)	17,9	Kcal	454	HC (g)	58,4	Gr (g)	15	Pr (g)	16,7	Kcal	467	HC (g)	62,2	Gr (g)	24,6	Pr (g)	18,7	Kcal	493	HC (g)	56,5	Gr (g)	18	Pr (g)	18
KJ	2055	Azc (g)	18,8	AGS (g)	2,8	Sal (g)	0,9	KJ	1912	Azc (g)	16,5	AGS (g)	2,6	Sal (g)	1,5	KJ	1900	Azc (g)	19,5	AGS (g)	2,3	Sal (g)	1,1	KJ	1954	Azc (g)	20,3	AGS (g)	2,5	Sal (g)	1,3	KJ	2065	Azc (g)	22,7	AGS (g)	3,5	Sal (g)	1,22

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuets) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) M (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS **OCTUBRE 2025**

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Tortilla de calabacín Arroz salteado con curry	Pescado azul con patatas Tomate aliñado	Verdura cocinada Pizza casera con carne
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Ensalada con huevo duro Pasta al pesto	Verdura gratinada c/ queso Patatas c/pimentón	Tomate aliñado con melva Arroz a la cubana	Cuscús con verduras Hamburguesa casera	Ensalada de patata, tomate y pepino Boquerones fritos
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
FESTIVO	Verdura cocinada Croquetas de bacalao	Verdura cocinada Pasta con pollo	Ensalada Huevo con quinoa al vapor	FESTIVO
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
FESTIVO	Revuelto de huevo y verdura Pasta salteada	Pimientos asados Empanada de atún claro	Ensalada Huevo frito con patatas	Arroz salteado con verduras Pescado plancha
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Verdura cocinada Pasta salteada con gambas	Ensalada Pollo a la plancha con quinoa	Tortilla de calabacín Arroz salteado con curry	Pescado azul con patatas Tomate aliñado	Verdura cocinada Pizza casera con carne

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

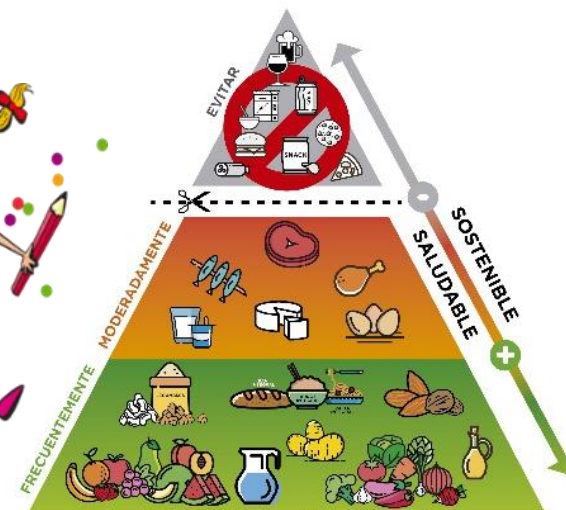
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaboración por el Comité de Trabajo de Sostenibilidad COEDINAN, marzo 2018

COEDINAN

COEDINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉLLA A LA QUE SE PASA EN ALIMENTOS "DE ORIGEN VERDE". MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRECISO DE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRA-ALIMENTADOS.

El consumo de alimentos saludables contribuye a la salud y al bienestar de las personas, así como a la sostenibilidad del planeta. Se recomienda consumir alimentos frescos y de temporada, y evitar los alimentos ultraprocesados.