

Menú Primaria Septiembre 2025

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 1

Martes 2

Miércoles 3

Jueves 4

Viernes 5

FESTIVO

FESTIVO

Lunes 8

Martes 9

Miércoles 10

Jueves 11

Viernes 12

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)

Lunes 15

Martes 16

Miércoles 17

Jueves 18

Viernes 19

Espaguetis c/ atún claro y salsa de tomate (G)(H)(P)

Revuelto de huevo y champiñones (H)

Pan integral (G)(S)

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)

Puré de patatas c/ puerro y zanahorias

Lomo de cerdo empanado

(G)(S)(Se)(Su)(H)

Tomate aliñado c/ orégano (Su)

Pan integral (G)(S)

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lentejas estofadas con arroz (tomate, cebolla y pimientos)

Huevos rellenos c/ aceitunas (H)(L)

Aliño de col c/ zanahoria, maíz y tomate (Su)

Pan integral (G)(S)

Arroz a la cubana c/ tomate

Ensalada (tomate y cebolla) (Su)

Pechuga de pollo en salsa verde c/ patatas panaderas (hornio) (Su)

Pan integral (G)(S)

Salmorejo c/ picatostes (G)(S)(Su)

Acedias fritas (P)(G)

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)

Lunes 29

Martes 30

Miércoles 1

Jueves 2

Viernes 3

Arroz guisado con pollo

Croquetas de bacalao

(L)(P)(Cr)(G)(H)(S)(Se)(Su)

Picadillo (tomate, pepino y cebolla) (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)

Kcal

HC

78,1

Gr

26,6

Pr

25,6

Kcal

664

HC

93,2

Gr

19,5

Pr

24,8

Kcal

631

HC

78,6

Gr

21,3

Pr

21,3

Kcal

644

HC

78,8

Gr

22,1

Pr

26,3

Azc

25,3

AGS

4

Sal

1,8

Kcal

2802

Azc

27,7

AGS

4,9

Sal

1,7

Kcal

2886

Azc

25,5

AGS

4,6

Sal

1,4

Gr

22,9

Pr

25,8

Kcal

669

HC

79,7

Gr

23,5

Pr

26

Kcal

644

HC

78

Gr

23,3

Pr

25,8

Pr

203

Sal

1,8

Kcal

2777

Azc

26,1

AGS

14,4

Sal

1,1

Kcal

2943

Azc

27,1

AGS

5

Sal

1,6

HC

g)

Pr

g)

HC

g)

Gr

g)

Pr

g)

g)

g)

g)

g)

g)

</

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS **SEPTIEMBRE 2025**

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10 Tomate aliñado con melva Arroz a la cubana	Jueves 11 Cuscús con verduras Hamburguesa casera	Viernes 12 Ensalada de patata, tomate y pepino Boquerones fritos
Lunes 15 Humus de garbanzo con bastones de zanahorias Verdura cocinada	Martes 16 Verdura cocinada Croquetas de bacalao	Miércoles 17 Verdura cocinada Pasta con pollo	Jueves 18 Ensalada Huevo con quinoa al vapor	Viernes 19 Brocheta de pescado y verduras Pasta salteada
Lunes 22 Pisto de verduras con patatas Pavo plancha	Martes 23 Revuelto de huevo y verdura Pasta salteada	Miércoles 24 Pimientos asados Empanada de atún claro	Jueves 25 Ensalada Huevo frito con patatas	Viernes 26 Arroz salteado con verduras Pescado plancha
Lunes 29 Verdura cocinada Pasta salteada con gambas	Martes 30 Ensalada Pollo a la plancha con quinoa	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3

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 quiere evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

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

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



COCIDINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA
COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL
MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y REDUCE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

Este documento es una recomendación no obligatoria para el resto de los centros que no siguen la normativa de los planes de estudio. Se considera que las necesidades nutricionales de los escolares varían en función de su edad, sexo, actividad física y otros componentes individuales como los