

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)						
														Kcal 669 HC (g) 79,7 Gr (g) 23,5 Pr (g) 26 KJ 2802 Azc (g) 27,7 AGS (g) 4,9 Sal (g) 1,7							Kcal 664 HC (g) 78 Gr (g) 23,3 Pr (g) 25,8 KJ 2777 Azc (g) 26,1 AGS (g) 14,4 Sal (g) 1,1							Kcal 703 HC (g) 93,9 Gr (g) 25,3 Pr (g) 21,1 KJ 2943 Azc (g) 27,1 AGS (g) 5 Sal (g) 1,6						
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)						
Kcal 646 HC (g) 78 Gr (g) 22,9 Pr (g) 25,8 KJ 2702 Azc (g) 25,3 AGS (g) 4 Sal (g) 1,8							Kcal 631 HC (g) 78,6 Gr (g) 21,3 Pr (g) 21,3 KJ 2643 Azc (g) 26,3 AGS (g) 3,8 Sal (g) 1							Kcal 714 HC (g) 84,6 Gr (g) 24 Pr (g) 26,1 KJ 2989 Azc (g) 26,2 AGS (g) 4,1 Sal (g) 1,2							Kcal 645 HC (g) 78,5 Gr (g) 22,6 Pr (g) 25,2 KJ 2702 Azc (g) 22,1 AGS (g) 3,5 Sal (g) 1							Kcal 644 HC (g) 78,8 Gr (g) 22,1 Pr (g) 26,3 KJ 2692 Azc (g) 25,5 AGS (g) 4,6 Sal (g) 1,4						
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 cebolleta) (Su) Pechuga de pollo en salsa verde c/ patatas panaderas (horno) (Su) Pan integral (G)(S)							Salmorejo c/ picatostes (G)(S)(Su) Acedías 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)						
Kcal 690 HC (g) 78,1 Gr (g) 26,6 Pr (g) 25,6 KJ 2886 Azc (g) 28,5 AGS (g) 4,6 Sal (g) 1,3							Kcal 664 HC (g) 93,2 Gr (g) 19,5 Pr (g) 24,8 KJ 2779 Azc (g) 26,6 AGS (g) 2,9 Sal (g) 1,9							Kcal 756 HC (g) 98,6 Gr (g) 23,9 Pr (g) 25,9 KJ 3162 Azc (g) 24,3 AGS (g) 4,4 Sal (g) 2							Kcal 636 HC (g) 79,2 Gr (g) 22 Pr (g) 24,3 KJ 2659 Azc (g) 29,9 AGS (g) 3,4 Sal (g) 1,5							Kcal 700 HC (g) 78,3 Gr (g) 26,4 Pr (g) 27,3 KJ 2930 Azc (g) 26,3 AGS (g) 4,9 Sal (g) 1,6						
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 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)																											
Kcal 707 HC (g) 91 Gr (g) 26,7 Pr (g) 21,5 KJ 2958 Azc (g) 24,1 AGS (g) 5 Sal (g) 1,6							Kcal 651 HC (g) 81,5 Gr (g) 23,1 Pr (g) 25,8 KJ 2722 Azc (g) 21,8 AGS (g) 3,83 Sal (g) 2,3																											

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 **SEPTIEMBRE 2025**

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

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...

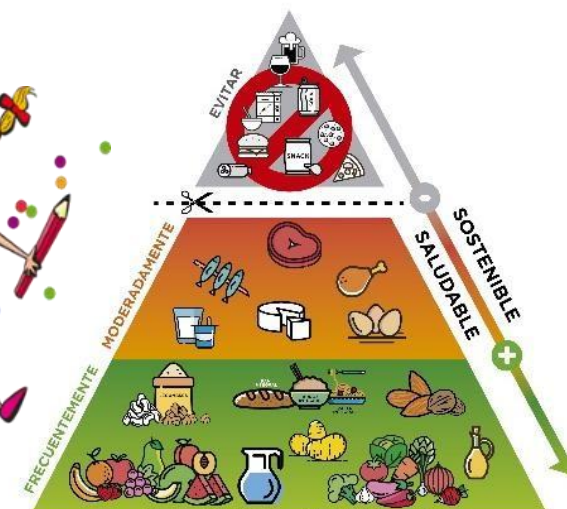
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

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



CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉL LA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRECINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS.

Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en azúcares, grasas saturadas, sal y aditivos, y por tener una vida útil prolongada.