

# Menú Mensual Primaria Enero 2024

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 29

VACACIONES

Martes 30

VACACIONES

Miércoles 31

VACACIONES

Jueves 1

VACACIONES

Viernes 2

VACACIONES

Lunes 5

VACACIONES

Martes 6

VACACIONES

Miércoles 7

VACACIONES

Jueves 8

Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco) (Su)(L)

Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias)

Pan integral (G)(S)

Viernes 9

Espaguetis con champiñones al ajillo y salsa de tomate (G)(H)

Atún al ajillo (P)(Su)

zanahorias baby salteadas

Pan integral (G)(S)

Lunes 12

Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y huevo duro) (H)(Su)

Potaje de alubias con chorizo (L)

Pan integral (G)(S)

Martes 13

Arroz guisado con gambas (Cr)(Su)

Ternera en salsa jardinera (jv, guisantes, zanahoria, pimiento) (Su)

Pan integral (G)(S)

Miércoles 14

Espaguetis carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L)

Revuelto de huevo y calabacín (H)

Pan integral (G)(S)

Jueves 15

Puré de patatas con puerro y zanahorias

Merluza frita (P)(G)

Ensalada (canónigos y tomates Cherry) (Su)

Pan integral (G)(S)

Viernes 16

Potaje de garbanzos

Berenjenas con tomate gratinadas con bechamel (G)(L)

Pan integral (G)(S)

Lunes 19

Patatas guisadas con chocos (Mo)(Su)

Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (H)(Su)

Pan integral (G)(S)

Martes 20

Verduras al horno con mozzarella (cebolla, calabacín, pimientos y zanahorias) (L)

Cocido de garbanzos con fideos (pollo y ternera) (G)(H)

Pan integral (G)(S)

Miércoles 21

Arroz a la cubana con tomate

Pescada en salsa roteña (con ajo, pimiento y cebolla) (P)(Su)

Ensalada de tomate y cebolla

Pan integral (G)(S)

Jueves 22

Crema de verduras

Pollo en salsa de manzana (Su)

Cuscús al vapor (G)(H)

Pan integral (G)(S)

Viernes 23

Lentejas estofadas con arroz (con tomate, cebolla y pimientos)

Revuelto de patatas con huevo (H)

Ensalada (lechuga, tomate y cebolla) (Su)

Pan integral (G)(S)

Lunes 26

Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y atún claro) (P)(Su)

Alubias a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla)

Pan integral (G)(S)

Martes 27

Crema de calabacín y puerros

Lomo de cerdo empanado (G)(S)(Se)(Su)(H)

Tomates aliñados

Pan integral (G)(S)

Miércoles 28

Espirales con tomate y queso (G)(H)(L)

Merluza en salsa (P)(Su)

Ensalada de canónigos y tomates Cherry (Su)

Pan integral (G)(S)

Jueves 29

Champiñones (L)

Tortilla de patatas (H)(Cr)(Su)

Arroz salteado con ajo y perejil

Pan integral (G)(S)

Viernes 30

Ensalada de atún (Su)

Potaje de lentejas (con tomate, cebolla y zanahorias) (L)

Pan integral (G)(S)

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

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS ENERO 2020

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de verduras Pescado al horno con patatas	Ensalada Montadito de filete de lomo
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Pasta salteada con verduras Pescado a la plancha	Ensalada Patatas gratinadas con queso	Ensalada Croquetas de bacalao	Calabacín relleno de carne de pavo Arroz salteado	Ensalada Sopa de fideos y huevo cuajado
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Arroz salteado con verduras Pavo en salsa	Ensalada Pasta salteada con atún blanco	Verdura cocinada Huevo frito con patatas	Ensalada con queso fresco Sopa de quinoa	Pasta salteada con brócoli Pescado a la plancha
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Verdura cocinada Pasta salteada con frutos secos	Ensalada Arroz con ajo y perejil con huevo frito	Verdura cocinada Pollo con puré de batatas	Ensalada Sopa de pescado con fideos	Revuelto de verduras y huevo Patata cocida

## 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...

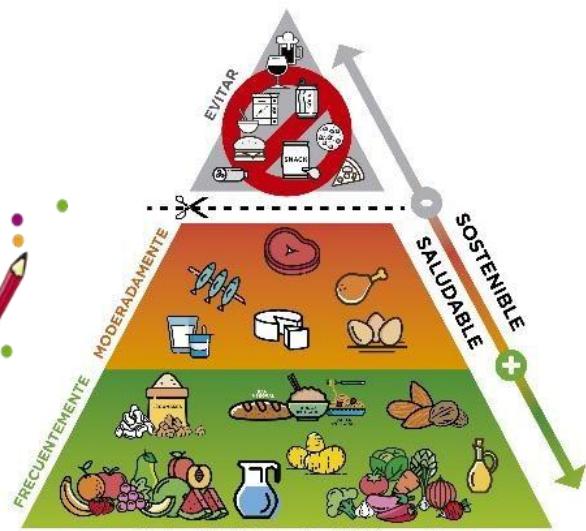
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

## 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 DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÍ A QUÉ SE PASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

**CODINAN**

Este documento es una recomendación para el consumo de los menús de los establecimientos que se incluyen. Se recomienda seguir las indicaciones de los profesionales de la salud, tener en cuenta que los menús pueden variar en función de las necesidades individuales.