

Menú Mensual Primaria Enero 2026

CEIP Miguel de Cervantes

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 29							Martes 30							Miércoles 31							Jueves 1							Viernes 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</



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

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS ENERO 2026

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 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

