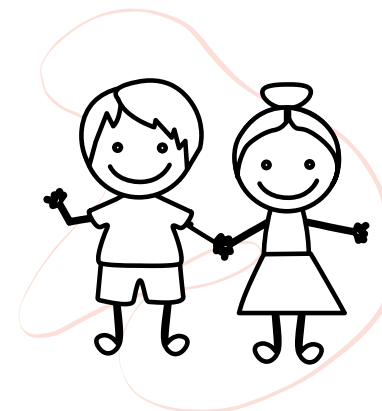


# MENÚ ESCOLAR

CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

# CONTENIDO



<b>menú mensual</b>	<b>01</b>
<b>adaptaciones</b>	<b>02</b>
<b>alérgenos</b>	<b>03</b>
<b>cenar</b>	<b>04</b>
<b>syga</b>	<b>05</b>

# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- MENÚ 2021



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1

1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco  
2º Paella con magro y verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 585 Pt: 20 HC: 71 L: 26

1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)  
2º Tortilla francesa con judías verdes  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 595 Pt: 27 HC: 75 L: 23

1º Macarrones gratinados con queso  
2º Filetes de pollo con salsa de champiñones  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 641 Pt: 38 HC: 83 L: 19

1º Crema de verduras (coliflor, calabaza, calabacín)  
2º Flamenquín con tomate picado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 678 Pt: 29 HC: 52 L: 41

1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante  
2º Merluza con pisto  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 596 Pt: 26 HC: 86 L: 18

SEMANA 2

1º Crema de coliflor  
2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Arroz tres delicias (tortilla, gambas)  
2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 630 Pt: 29 HC: 83 L: 21

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Empanadilla de atún con picadillo de tomate y aceitunas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 577 Pt: 26 HC: 76 L: 21

1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
2º Macarrones integrales con salsa verduras y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 597 Pt: 24 HC: 83 L: 21

1º Crema de calabacín y puerro  
2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 600 Pt: 23 HC: 80 L: 24

SEMANA 3

1º Crema de calabaza, zanahoria y boniato  
2º Arroz con pisto  
Huevo a la plancha  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Ensalada de lechuga, aceitunas, queso y tomate  
2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Cazuela de fideos con gambas y almejas  
2º Tortilla de espinacas  
Fruta/Pan integral

Kcal: 566 Pt: 35 HC: 52 L: 25

1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa  
2º Lenguado al horno con ajo y perejil  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 31 HC: 80 L: 14

1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.  
2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

SEMANA 4

1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz  
2º Arroz cocido con albóndigas de magro en salsa de verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 683 Pt: 29 HC: 85 L: 26

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Tortilla francesa con saltado de brócoli y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 573 Pt: 29 HC: 75 L: 20

1º Estofado de patata con calabaza  
2º Boquerones fritos acompañados de picadillo de tomate  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 618 Pt: 27 HC: 76 L: 25

1º Potaje de alubias con arroz y verduras  
2º Tortilla de calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 24 HC: 70 L: 22

1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
2º Espaguetis integrales con ternera y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 546 Pt: 24 HC: 59 L: 25

# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- MENÚ ADAPTACIÓN DE VERANO 2021



	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
SEMANA 1	<p>1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco</p> <p>2º Paella con magro y verduras</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)</p> <p>2º Tortilla francesa con judías verdes</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensaladilla malagueña con patata, huevo, tomate, pimiento</p> <p>2º Filetes de pollo con salsa de champiñones</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Gazpacho con guarnición de manzana</p> <p>2º Flamenquín con zanahorias baby salteadas</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante</p> <p>2º Merluza con pisto</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>
SEMANA 2	<p>1º Crema de coliflor</p> <p>2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Arroz tres delicias (tortilla, gambas)</p> <p>2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Salmorejo con taquitos de jamón y huevo</p> <p>2º Empanadilla de atún con menestra de verduras</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz</p> <p>2º Macarrones integrales con salsa verduras y queso rallado</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de garbanzos con zanahoria, queso, tomate y aceitunas</p> <p>2º Tortilla de patatas</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>
SEMANA 3	<p>1º Gazpacho con guarnición de manzana</p> <p>2º Arroz con pisto</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, aceitunas, queso y tomate</p> <p>2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de pasta con maíz, atún y tomate</p> <p>2º Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa</p> <p>2º Lengüado al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.</p> <p>2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>
SEMANA 4	<p>1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz</p> <p>2º Arroz cocido con albóndigas de magro en salsa de verduras</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Puchero con garbanzos, judías verdes</p> <p>2º Tortilla francesa con saltado de brócoli y zanahoria</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Salmorejo con taquitos de atún</p> <p>2º Boquerones fritos acompañados de picadillo de tomate</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Crema de calabacín</p> <p>2º Patatas a lo pobre y huevos rotos con jamón</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</p> <p>2º Espaguetis integrales con ternera y queso rallado</p> <p>Fruta/ Pan integral</p>

# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- sin gluten



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1

1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco  
2º Paella con magro y verduras  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 585 Pt: 20 HC: 71 L: 26

1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)  
2º Tortilla francesa con judías verdes  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 595 Pt: 27 HC: 75 L: 23

1º Macarrones sin gluten gratinados con queso  
2º Filetes de pollo con salsa de champiñones  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 641 Pt: 38 HC: 83 L: 19

1º Crema de verduras (coliflor, calabaza, calabacín)  
2º Flamenquín (sin gluten) con tomate picado  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 678 Pt: 29 HC: 52 L: 41

1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante  
2º Merluza con pisto  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 596 Pt: 26 HC: 86 L: 18

SEMANA 2

1º Crema de coliflor  
2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Arroz tres delicias (tortilla, gambas)  
2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 630 Pt: 29 HC: 83 L: 21

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Empanadilla de atún (sin gluten) con picadillo de tomate y aceitunas  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 577 Pt: 26 HC: 76 L: 21

1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
2º Macarrones sin gluten con salsa verduras y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 597 Pt: 24 HC: 83 L: 21

1º Crema de calabacín y puerro  
2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 600 Pt: 23 HC: 80 L: 24

SEMANA 3

1º Crema de calabaza, zanahoria y boniato  
2º Arroz con pisto  
Huevo a la plancha  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Ensalada de lechuga, aceitunas, queso y tomate  
2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Cazuela de fideos sin gluten con gambas y almejas  
2º Tortilla de espinacas  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 566 Pt: 35 HC: 52 L: 25

1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa  
2º Lenguado al horno con ajo y perejil  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 563 Pt: 31 HC: 80 L: 14

1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.  
2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

SEMANA 4

1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz  
2º Arroz cocido con albóndigas de magro en salsa de verduras  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 683 Pt: 29 HC: 85 L: 26

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Tortilla francesa con saltado de brócoli y zanahoria  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 573 Pt: 29 HC: 75 L: 20

1º Estofado de patata con calabaza  
2º Boquerones fritos (harina de garbanzo) acompañados de picadillo de tomate  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 618 Pt: 27 HC: 76 L: 25

1º Potaje de alubias con arroz y verduras  
2º Tortilla de calabacín  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 563 Pt: 24 HC: 70 L: 22

1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
2º Pasta de trigo sarraceno con ternera y queso rallado  
Fruta/ Pan sin gluten

Kcal: 546 Pt: 24 HC: 59 L: 25



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1

1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco sin lactosa o atún  
2º Paella con magro y verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 585 Pt: 20 HC: 71 L: 26

1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)  
2º Tortilla francesa con judías verdes  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 595 Pt: 27 HC: 75 L: 23

1º Macarrones gratinados con queso sin lactosa o sólo salsa de tomate  
2º Filetes de pollo salteado con champiñones  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 641 Pt: 38 HC: 83 L: 19

1º Crema de verduras (coliflor, calabaza, calabacín)  
2º Flamenquín sin queso con tomate picado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 678 Pt: 29 HC: 52 L: 41

1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante  
2º Merluza con pisto  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 596 Pt: 26 HC: 86 L: 18

SEMANA 2

1º Crema de coliflor  
2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Arroz tres delicias (tortilla, gambas)  
2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 630 Pt: 29 HC: 83 L: 21

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Empanadilla de atún (sin lactosa) con picadillo de tomate y aceitunas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 577 Pt: 26 HC: 76 L: 21

1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
2º Macarrones integrales con salsa verduras y queso sin lactosa  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 597 Pt: 24 HC: 83 L: 21

1º Crema de calabacín y puerro  
2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 600 Pt: 23 HC: 80 L: 24

SEMANA 3

1º Crema de calabaza, zanahoria y boniato  
2º Arroz con pisto  
Huevo a la plancha  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Ensalada de lechuga, aceitunas, tomate y queso sin lactosa o atún  
2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Cazuela de fideos con gambas y almejas  
2º Tortilla de espinacas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 566 Pt: 35 HC: 52 L: 25

1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa  
2º Lengüado al horno con ajo y perejil  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 31 HC: 80 L: 14

1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.  
2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

SEMANA 4

1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz  
2º Arroz cocido con albóndigas de magro en salsa de verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 683 Pt: 29 HC: 85 L: 26

1º Puchero con garbanzos, judías verdes  
2º Tortilla francesa con saltado de brócoli y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 573 Pt: 29 HC: 75 L: 20

1º Estofado de patata con calabaza  
2º Boquerones fritos acompañados de picadillo de tomate  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 618 Pt: 27 HC: 76 L: 25

1º Potaje de alubias con arroz y verduras  
2º Tortilla de calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 24 HC: 70 L: 22

1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
2º Espaguetis integrales con ternera y queso sin lactosa o sólo salsa de tomate  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 546 Pt: 24 HC: 59 L: 25



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1

1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco  
2º Paella con pavo y verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 585 Pt: 20 HC: 71 L: 26

1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)  
2º Tortilla francesa con judías verdes  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 595 Pt: 27 HC: 75 L: 23

1º Macarrones gratinados con queso  
2º Filetes de pollo con salsa de champiñones  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 641 Pt: 38 HC: 83 L: 19

1º Crema de verduras (coliflor, calabaza, calabacín)  
2º Filete de pollo con pavo y queso con tomate picado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 678 Pt: 29 HC: 52 L: 41

1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante  
2º Merluza con pisto  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 596 Pt: 26 HC: 86 L: 18

SEMANA 2

1º Crema de coliflor  
2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Arroz tres delicias (tortilla, gambas)  
2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 630 Pt: 29 HC: 83 L: 21

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Empanadilla de atún con picadillo de tomate y aceitunas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 577 Pt: 26 HC: 76 L: 21

1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
2º Macarrones integrales con salsa verduras y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 597 Pt: 24 HC: 83 L: 21

1º Crema de calabacín y puerro  
2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 600 Pt: 23 HC: 80 L: 24

SEMANA 3

1º Crema de calabaza, zanahoria y boniato  
2º Arroz con pisto  
Huevo a la plancha  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Ensalada de lechuga, aceitunas, queso y tomate  
2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Cazuela de fideos con gambas y almejas  
2º Tortilla de espinacas  
Fruta/Pan integral

Kcal: 566 Pt: 35 HC: 52 L: 25

1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa  
2º Lenguado al horno con ajo y perejil  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 31 HC: 80 L: 14

1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.  
2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

SEMANA 4

1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz  
2º Arroz cocido con albóndigas de pollo en salsa de verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 683 Pt: 29 HC: 85 L: 26

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Tortilla francesa con saltado de brócoli y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 573 Pt: 29 HC: 75 L: 20

1º Estofado de patata con calabaza  
2º Boquerones fritos acompañados de picadillo de tomate  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 618 Pt: 27 HC: 76 L: 25

1º Potaje de alubias con arroz y verduras  
2º Tortilla de calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 24 HC: 70 L: 22

1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
2º Espaguetis integrales con ternera y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 546 Pt: 24 HC: 59 L: 25



# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- sin huevo



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1

1º Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y queso fresco  
2º Paella con magro y verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 585 Pt: 20 HC: 71 L: 26

1º Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria)  
2º Lenguado a la plancha con judías verdes  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 595 Pt: 27 HC: 75 L: 23

1º Macarrones gratinados con queso  
2º Filetes de pollo con salsa de champiñones  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 641 Pt: 38 HC: 83 L: 19

1º Crema de verduras (coliflor, calabaza, calabacín)  
2º Flamenquín (sin huevo) tomate picado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 678 Pt: 29 HC: 52 L: 41

1º Ensalada de arroz, con zanahoria, maíz, pimiento rojo y guisante  
2º Merluza con pisto  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 596 Pt: 26 HC: 86 L: 18

SEMANA 2

1º Crema de coliflor  
2º Hamburguesa de pollo acompañada con patata gajo al horno  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Arroz tres delicias (gambas, jamón cocido)  
2º Rosada al horno con salsa verde acompañada de ensalada tropical (lechuga, piña, manzana)  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 630 Pt: 29 HC: 83 L: 21

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Empanadilla de atún (sin huevo) con picadillo de tomate y aceitunas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 577 Pt: 26 HC: 76 L: 21

1º Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
2º Macarrones integrales con salsa verduras y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 597 Pt: 24 HC: 83 L: 21

1º Crema de calabacín y puerro  
2º Pollo salteado y ensaladilla de patata (lechuga, tomate, zanahoria)  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 600 Pt: 23 HC: 80 L: 24

SEMANA 3

1º Crema de calabaza, zanahoria y boniato  
2º Arroz con pisto  
Filete de pollo  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Ensalada de lechuga, aceitunas, queso y tomate  
2º Salmón con patata, pimiento, cebolla y calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

1º Cazuela de fideos con gambas y almejas  
2º Hamburguesa con espinacas gratinadas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 566 Pt: 35 HC: 52 L: 25

1º Lentejas guisadas con calabaza y quinoa  
2º Lenguado al horno con ajo y perejil  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 31 HC: 80 L: 14

1º Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria.  
2º Pollo troceado con salsa de verdura y patatas fritas  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 622 Pt: 33 HC: 66 L: 27

SEMANA 4

1º Ensalada de lechuga, zanahoria, manzana y maíz  
2º Arroz cocido con albóndigas de magro en salsa de verduras  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 683 Pt: 29 HC: 85 L: 26

1º Puchero con garbanzos y judías verdes  
2º Rosada al limón con saltado de brócoli y zanahoria  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 573 Pt: 29 HC: 75 L: 20

1º Estofado de patata con calabaza  
2º Boquerones fritos (sin huevo) acompañados de picadillo de tomate  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 618 Pt: 27 HC: 76 L: 25

1º Potaje de alubias con arroz y verdura  
2º Pinchitos de pollo con calabacín  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 563 Pt: 24 HC: 70 L: 22

1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
2º Espaguetis integrales con ternera y queso rallado  
Fruta/ Pan integral

Kcal: 546 Pt: 24 HC: 59 L: 25



# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- ALÉRGENOS



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



# ALÉRGENOS

- En el caso de los alimentos que se compran ya elaborados se cuidará que no contengan gluten, incluyendo las especias.
- Pasta sin gluten: elaborada con harina de maíz, arroz o trigo sarraceno.
- Igualmente se utilizarán productos sin lactosa para los intolerantes a la lactosa. En las elaboraciones como cremas, salsas que contengan mantequilla, leche o nata utilizar un derivado en versión sin lactosa o bebida vegetal sin azúcar añadido.
- Se evitará la contaminación cruzada en cocina, con menaje exclusivo para los niños con celiaquía incluyendo el uso de aceite exclusivo.
- Leyenda para los alérgenos



# A la atención de los padres, madres o tutores

## ¿ES IMPORTANTE PARA USTED QUE LA SALUD DE SUS HIJOS?

Si la respuesta a esta cuestión ha sido que no hay nada más importante para usted que el bienestar de su hijo o hija en el momento actual y en el futuro, me gustaría invitarle a seguir leyendo...

## ¿Se ha parado a observar alguna vez cómo ha evolucionado nuestra forma de alimentarnos?

En tiempos de la prehistoria los padres y madres alimentaban a sus hijos con los alimentos y recursos que les ofrecía la propia naturaleza: frutas, verduras, tubérculos, carnes, pescados, huevos y algunos frutos secos. Después con la aparición de la agricultura y la ganadería incorporamos los cereales, las legumbres y otros alimentos como los lácteos.

Fue la Revolución Industrial la que dio paso a la industrialización de los alimentos y a la agricultura y ganadería intensiva.

Llevamos ahora cuatro generaciones con supermercados enteros llenos de productos ultraprocesados ricos en azúcar, grasas adulteradas, cereales refinados, aditivos sintéticos, cantidades indigestas de sal... Sí, productos porque no los podemos llamar alimentos puesto que no lo son, no aportan nada beneficioso al organismo, sino todo lo contrario lo destruyen o lo enferman.



Según muestran multitud de estudios, el consumo de este tipo de productos es el responsable principal y exponencial del aumento de la obesidad infantil, con pronóstico de que dentro de 5 años habrá más niños con sobrepeso que con normo peso. Otro estudio muestra que los niños y adolescentes, son los grupos más propensos para sobrepasar las recomendaciones de consumo de azúcar de la OMS, otra vez causado por el alto consumo de ultraprocesados en estos segmentos de la población (ANIBES).

Los niños y niñas son además la población más vulnerable. La publicidad más agresiva con productos muy coloridos, dibujitos y regalos va dirigida a los más pequeños de la casa.

Es el momento de tomar conciencia sobre esta situación tan preocupante, asumir la responsabilidad que como padres tenemos y actuar. Comer de forma más saludable es posible. Para ello, debemos de generar un entorno saludable tanto en la casa como el colegio y abandonar falsas creencias como "entonces qué comemos" o "no tengo tiempo de cocinar", volvamos al principio de esta lectura, si no hay nada más importante que la salud de mi hijo/a buscaremos el tiempo y las alternativas necesarias para conseguirlo.

*Por tanto, le aliento a que identifique errores y proponga soluciones;*

*¿Le ofrezco alimentos variados, presentados de forma apetitosa o sólo le doy aquello que me pide para evitar confrontaciones?*

*¿Estoy o estamos creando hábitos poco saludables?*

*¿Cuándo realiza la compra solo pone los alimentos necesarios previamente planificados o añade algún "capricho"?*

*¿Su hijo le pide ir al Burger? ¿Quién lo ha llevado allí por primera vez?*

*¿Qué lleva su hija para el recreo?*

Es un buen momento para comenzar un nuevo camino lleno de salud para usted y para los suyos.

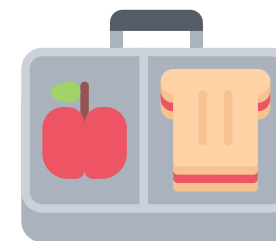
SI ©, PUEDES



# CEIP JUAN RAMÓN JIMÉNEZ- CENAS



	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
SEMANA 1	<p>Crema de calabacín, calabaza, zanahoria</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Patatas gajo al horno</p> <p>Hamburguesa de pollo con espinacas</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Ensalada con lechuga, tomate cherry y maíz</p> <p>Tortilla francesa con jamón cocido extra</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Sopa de fideos integrales, zanahoria, huevo cocido y judías verdes</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Pizza casera (elaborada con harina integral, agua, aceite, levadura), tomate, queso, mozzarella y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 2	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de judías verdes, jamón y huevo</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pollo rebozado con harina de almendra y huevo al horno</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Mini pizzas de calabacín con salsa de tomate, queso, atún y orégano</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Tomate troceado</p> <p>Bocadillo integral de jamón serrano con aceite de oliva</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar</p>
SEMANA 3	<p>Emblanque de pescado con bacaladilla, arroz y verduras</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Crema de coliflor con patata</p> <p>Filete ruso a la plancha con carne picada de pavo y perejil</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Ensalada de lechuga, aceitunas sin hueso, maíz, tomate</p> <p>Boquerones fritos</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Patata asada al horno o micro con carne picada y salsa de tomate casera</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Tortita integral rellena de jamón cocido, queso rallado, tomate y lechuga</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar</p>
SEMANA 4	<p>Rosada al horno con patata, berenjena, tomate</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Ensalada de pasta con tomate, taquitos de queso, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Arroz tres delicias con tortilla, guisantes, gambas</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pinchitos de pollo</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integral</p>	<p>Patata asada con carne picada y salsa de tomate casera</p> <p>Fruta o yogur natural sin azúcar   pan integra</p>



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

desayunos

Leche sola o con cacao puro

Pan integral con aceite de oliva virgen y tomate triturado

Leche sola o con cacao puro

Pan integral con mantequilla (no margarina) y jamón cocido extra

Yogur natural sin azúcar añadido con copos de maíz inflado o copos de avena y fruta de temporada

Leche sola o con cacao puro

Pan integral con jamón serrano y aceite de oliva virgen extra

Yogur natural sin azúcar añadido con copos de maíz inflado o copos de avena y fruta de temporada

meriendas

Yogur natural sin azúcar añadido con fruta de temporada troceada

Un plátano y un puñado de almendras (mayores de 6 años)

Bocadillo integral con aceite de oliva virgen y jamón cocido extra

Yogur natural sin azúcar añadido con fruta de temporada troceada

Bocadillo integral con aceite de oliva virgen extra y queso

# GRACIAS

**CONTACTO:**

@comersalud\_

@ingredientesmagicos