



# CEIP JUAN GÓMEZ MÁRQUEZ

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR

### Planilla 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patatas y verduras (zanahoria, guisantes y brócoli)</li> <li>- Ensalada de zanahorias, rabanitos y cebollita picada con filete de pavo a la plancha.</li> <li>- Queso fresco con nueces</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 15.10%, G: 34.56%, HC: 50.33%, Az: 0.00gr, Sal: 0.39gr, AGS: 5.29 gr, 484.95 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, calabacín, berenjena, zanahoria, cebolla y pimienta verde</li> <li>- Ensalada de zanahoria, pepino, lechuga y aguacate</li> <li>- Zanahoria horneada al limón</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 17.15%, G: 31.09%, HC: 51.76%, Az: 0.00gr, Sal: 0.62gr, AGS: 3.28gr, 440.64 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, guisantes, jamón cocido, ajo y cebolla)</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde (ajo, cebolla, harina de trigo, aceite y sal)</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 16.98%, G: 28.41%, HC: 54.61%, Az: 0.00gr, Sal: 0.45gr, AGS: 2.25gr, 466.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de patatas y cebolla</li> <li>- Churrasco de pollo plancha (filete de pechuga)</li> <li>- Ensalada de tomate y pepino con daditos de queso fresco</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 16.52%, G: 35.89%, HC: 47.59%, Az: 0.00gr, Sal: 0.30gr, AGS: 5.04gr, 461.17 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis al ajillo con gambas picantonas</li> <li>- Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo y huevo duro picado</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 15.92%, G: 32.63%, HC: 51.46%, Az: 0.00gr, Sal: 0.37gr, AGS: 3.37gr, 483.43 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz (cocido con ajo y cebolla) y salsa de tomate</li> <li>- Lomo de cerdo a la jardinera (con zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</li> <li>- Lechuga aliñada (guarnición)</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.28%, G: 28.21%, HC: 55.52%, Az: 0.00gr, Sal: 0.45gr, AGS: 4.50gr, 710.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos con zanahoria, pollo y col</li> <li>- Aliño de tomate, remolacha y lechuga con caballa</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 17.12%, G: 32.82%, HC: 50.06%, Az: 0.00gr, Sal: 0.54gr, AGS: 4.35gr, 628.45 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con atún, zanahorias, pimienta, cebolla y ajo</li> <li>- Judías verdes salteadas con cebolla y ajo</li> <li>- Queso fresco mezcla con tomate en rodajas.</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 16.76%, G: 34.67%, HC: 48.57%, Az: 0.00gr, Sal: 0.44gr, AGS: 7.56gr, 701.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas con arroz y verduras (zanahoria, cebolla, pimienta, tomate)</li> <li>- Tortilla de patatas y calabacín</li> <li>- Pepino aliñado (guarnición)</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 17.11%, G: 32.02%, HC: 50.87%, Az: 0.00gr, Sal: 0.58gr, AGS: 4.80gr, 701.08 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y cebolla con picatostes</li> <li>- Merluza al horno sobre base de patatas y cebolla</li> <li>- Aliño de remolacha, tomate y lechuga (guarnición)</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 17.54%, G: 29.90%, HC: 52.57%, Az: 0.00gr, Sal: 0.71gr, AGS: 3.61gr, 668.03 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa: salsa de tomate (tomate, pimiento, cebolla, ajo) y carne de ternera picada</li> <li>- Ensalada de pepino, pimiento verde y tomate</li> <li>- Filete pavo plancha con ajo y perejil (guarnición)</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.01%, G: 34.28%, HC: 49.72%, Az: 0.00gr, Sal: 0.52gr, AGS: 5.70gr, 697.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduras rehogadas (pimiento verde, judías verdes, zanahoria, calabacín, guisantes y tomate)</li> <li>- Tortilla a la francesa</li> <li>- Ensalada de tomate, maíz dulce y remolacha (guarnición)</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 12.43%, G: 32.33%, HC: 55.24%, Az: 0.00gr, Sal: 0.62gr, AGS: 4.63gr, 657.67 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patatas y zanahoria con leche evaporada</li> <li>- Judías verdes rehogadas con jamón cocido en dados</li> <li>- Espirales salteadas al ajillo (guarnición)</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.51%, G: 28.12%, HC: 58.37%, Az: 1.65gr, Sal: 0.74gr, AGS: 3.91gr, 735.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas a la jardinera, con patata, zanahoria, pimiento y tomate</li> <li>- Berenjenas rehogadas con huevo</li> <li>- Ensalada de remolacha, maíz dulce y pepino (guarnición)</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 16.90%, G: 36.85%, HC: 46.25%, Az: 0.00gr, Sal: 1.01gr, AGS: 5.76gr, 741.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos con zanahoria y Patata</li> <li>- Filete de perca a la plancha</li> <li>- con ajo y perejil</li> <li>- Lechuga aliñada (guarnición)</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 19.18%, G: 30.39%, HC: 50.43%, Az: 0.00gr, Sal: 0.37gr, AGS: 3.09gr, 624.83 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de arroz con pollo, cebolla, zanahoria y guisantes</li> <li>- Ensalada de pepino, pimiento verde, lechuga y aceitunas</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.29%, G: 35.85%, HC: 51.86%, Az: 0.00gr, Sal: 0.27gr, AGS: 3.21gr, 484.57 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de hortalizas (calabacín, col, judías verdes y guisantes) con patatas y zanahoria</li> <li>- Muslo de pollo al horno con patatas y cebolla asadas con ajo y perejil</li> <li>- Arroz cocido con cebolla y ajo (guarnición)</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.10%, G: 28.45%, HC: 55.44%, Az: 0.00gr, Sal: 0.30gr, AGS: 2.87gr, 480.81 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones/ espaguetis con salsa de tomate</li> <li>- Filete de rosada a la plancha</li> <li>- Tomate en rodajas</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 18.12%, G: 30.84%, HC: 51.04%, Az: 0.00gr, Sal: 0.35gr, AGS: 2.20gr, 438.71 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con patatas, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y laurel</li> <li>- Tortilla de berenjenas y Manzana</li> <li>- Tomate, zanahoria y lechuga aliñada</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 14.70%, G: 36.56%, HC: 48.74%, Az: 0.00gr, Sal: 0.38gr, AGS: 3.53gr, 483.30 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla)</li> <li>- Ensalada de la huerta (tomate, cebolla, pepino zanahoria) con atún en conserva</li> <li>- Patatas a lo pobre (horneadas con pimientos rojo y verde, ajo y cebolla)</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 15.31%, G: 30.54%, HC: 54.15%, Az: 0.00gr, Sal: 0.51gr, AGS: 2.41gr, 478.98 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patatas y verduras (zanahoria, guisantes y brócoli) con picatostes</li> <li>- Churrasco de pollo a la plancha (contramuslo)</li> <li>- Tomate con orégano (guarnición)</li> <li>- Plátano (primaria)</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.47%, G: 33.74%, HC: 49.79%, Az: 0.00gr, Sal: 0.52gr, AGS: 4.87gr, 721.79 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con chipirones o Voladores</li> <li>- Berenjenas rehogadas con huevo</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 15.01%, G: 28.38%, HC: 56.61%, Az: 0.00gr, Sal: 0.43gr, AGS: 4.61gr, 730.27 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con pollo, zanahoria y patata</li> <li>- Lomo de merluza frita</li> <li>- Ensalada de tomate, maíz dulce y remolacha (guarnición)</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 17.28%, G: 27.35%, HC: 55.38%, Az: 0.00gr, Sal: 0.51gr, AGS: 2.44gr, 387.61 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías blancas con chorizo, patata, zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento verde</li> <li>- Acelgas rehogadas con ajo, dulce y palmito (guarnición)</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 16.11%, G: 35.64%, HC: 48.24%, Az: 0.00gr, Sal: 1.07gr, AGS: 5.39gr, 693.10 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras (berenjena, calabaza, calabacín, zanahoria y cebolla) con picatostes</li> <li>- Tortilla de berenjenas y Manzana</li> <li>- Patatas y cebolla al horno con limón y perejil (guarnición)</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>P: 14.36%, G: 37.00%, HC: 48.64%, Az: 0.55gr, Sal: 0.66gr, AGS: 5.88gr, 693.73 Kcal</p>

NOTA INFORMATIVA PARA LAS FAMILIAS: La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado. Asimismo, el menú podrá sufrir modificaciones por causas de fuerza



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche . Pieza de fruta. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. . <b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa. Pescado plancha con ensalada. Pan ( 20gr). Fruta/ postre lácteo.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche. Bocadillo bajo en grasas. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. . <b>Recomendación cena:</b> Sopa de pasta. Pescado plancha. Pan ( 20gr ). Fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche. Pieza de fruta. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. . <b>Recomendación cena:</b> tortilla de patatas. Ensalada de lechuga, tomate, pimiento. Pan ( 20 gr. ). Pieza de fruta/ postre lácteo.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche. Bocadillo bajo en grasas. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. . <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patatas. Ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. Pan ( 20 gr ). Fruta/ postre lácteo.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche . Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Pescado frito. Pan ( 20 gr ). Fruta/ postre lácteo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta con un puñadito de frutos secos o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pescado frito o plancha. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Sándwich de jamón y queso. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo con fiambre no grasoso. . <b>Recomendación cena:</b> Caldillo de crema de verduras. Huevo cocido con atún y tomate. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Filete de carne plancha. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate, maíz, pepino lechuga y pimiento con filete de pollo plancha cortado en tiras. Queso fresco. Pan 20 Gr. Pieza de fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo con fiambre no grasoso. . <b>Recomendación cena:</b> Patatas al horno. Filete de pescada plancha. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta con 3/4 frutos secos, o bocadillo con fiambre no grasoso. . <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín . Tortilla de atún. Pan 20 gr. . Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada mixta, Pescado frito. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Fiambre de pavo, pollo o jamón Queso fresco. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo con fiambre no grasoso. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Sándwich de jamón y queso. Pieza de fruta o postre lácteo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patatas y cebolla. Ensalada variada. Pan ( 20.gr ) Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Resacada en salsa. Lechuga aliñada. Pan ( 20 gr ). Pieza de fruta / yogur	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, pimiento, pepino frutos secos. Filete de carne en salsa o plancha. Pan ( 20 gr ). Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche y pieza de fruta con 4/5 nueces. . <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Ensalada con atún. Pan ( 20 gr ). Pieza de fruta/ yogur.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga y tomate. Pescada frita. Pan ( 20 gr ). Una pieza de fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. . <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideo o crema de verduras. Filete de pescado frito. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino. Sándwich de jamón y queso Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. . <b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada: lechuga, tomate, pepino... Filete de pollo plancha. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> verduras rehogadas con huevo y jamón. Ensalada. Pan 20 g. Pieza de fruta o yogur.	<b>Recomendación merienda:</b> Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. . <b>Recomendación cena:</b> Pizza casera de queso, champiñones y tomate. Pieza de fruta.

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
<p>Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es una ocasión ideal para incluir alimentos ricos en energía y en nutrientes de calidad: leche o derivados lácteos, pan integral, avena y fruta serán unas opciones muy recomendables.</p>	<p>La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.</li> <li>- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.</li> <li>- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.</li> </ul>

SEMANA 1 → SEMANA DEL 12 AL 16 DE FEBRERO

SEMANA 2 → SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO

SEMANA 3 → SEMANA DEL 29 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

SEMANA 4 → SEMANA DEL 11 AL 15 DE MARZO

SEMANA 5 → SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL