



CEIP JUAN GÓMEZ MÁRQUEZ

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

Planilla 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- Crema de calabaza y cebolla con queso</p> <p>- Ensalada de pasta con zanahoria, maíz, aceitunas, queso fresco tipo burgos, atún al natural; tomate y lechuga</p> <p>- Filete de caballa (guarnición)</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 15.40%, G: 33.39%, HC: 51.21%, Az: 1.65gr Sal: 0.69gr, AGS: 6.37gr, 748.77 Kcal</small></p>	<p>- Puré de patatas</p> <p>- Medias lunas de huevo relleno con tomate frito atún y lechuga</p> <p>- Espirales salteados al ajillo (guarnición)</p> <p>- Plátano (primaria)</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 15.57%, G: 31.23%, HC: 53.20%, Az: 0.00gr Sal: 0.65gr, AGS: 4.78gr, 710.85 Kcal</small></p>	<p>- Garbanzos guisados con espinacas, zanahorias, cebolla, tomate, pimiento verde y ajo</p> <p>- Ensalada de zanahoria, rabanitos, y cebollita picada con filete de pavo a la plancha</p> <p>- Queso fresco mezcla (guarnición)</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 17.30%, G: 37.20%, HC: 45.50%, Az: 0.00gr Sal: 0.63gr, AGS: 7.87gr, 689.53 Kcal</small></p>	<p>- Espaguetis al ajillo con gambas picantonas</p> <p>- Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo y huevo duro</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 14.26%, G: 30.98%, HC: 54.76%, Az: 0.00gr Sal: 0.49gr, AGS: 3.86gr, 657.66 Kcal</small></p>	<p>- Ensalada tomate, pimiento verde, maíz, espárragos blancos, palmito, aceitunas y caballa</p> <p>- Carne de cerdo en salsa</p> <p>- Arroz cocido con cebolla y ajo (guarnición)</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 18.11%, G: 33.71%, HC: 48.18%, Az: 0.00gr Sal: 0.80gr, AGS: 4.94gr, 695.01 Kcal</small></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- Macarrones con berenjenas, cebolla, pimiento y salsa de tomate</p> <p>- Lomo de merluza horneado con patata, cebolla y limón</p> <p>- Zanahoria y pepinos aliñados</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 16.68%, G: 28.79%, HC: 54.52%, Az: 0.00gr Sal: 0.42gr, AGS: 2.51gr, 473.61 Kcal</small></p>	<p>- Crema de champiñones, calabaza y zanahoria</p> <p>- Lomo en salsa de almendras con cebolla, zanahoria y ajo</p> <p>- Arroz cocido con ajo y cebolla</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 16.47%, G: 33.02%, HC: 50.51%, Az: 0.00gr Sal: 0.27gr, AGS: 3.08gr, 486.27 Kcal</small></p>	<p>- Lentejas a la jardinera, con patata, zanahoria, pimiento y tomate</p> <p>- Tortilla de patatas y Calabacín</p> <p>- Ensalada de pepino y zanahoria</p> <p>- Plátano</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 15.09%, G: 36.25%, HC: 48.66%, Az: 0.00gr Sal: 0.56gr, AGS: 3.56gr, 499.75 Kcal</small></p>	<p>- Sopa de arroz con pollo, zanahoria y patata</p> <p>- Ensalada de tomate, pepino y lechuga.</p> <p>- Kiwi</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 16.36%, G: 29.31%, HC: 54.34%, Az: 0.00gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.74gr, 491.13 Kcal</small></p>	<p>- Crema de calabacín con patata y cebolla</p> <p>- Salmón al horno con patata, cebolla, pimiento morrón y piña</p> <p>- Tomate con orégano</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 16.97%, G: 31.57%, HC: 51.46%, Az: 0.00gr Sal: 0.34gr, AGS: 2.59gr, 449.68 Kcal</small></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- Cogollos de lechuga con zanahoria, tomate, brotes de soja y manzana</p> <p>- Salmón al horno con patata, cebolla, pimiento morrón y piña</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 16.29%, G: 33.93%, HC: 49.78%, Az: 0.00gr Sal: 0.44gr, AGS: 4.45gr, 656.98 Kcal</small></p>	<p>- Puchero de garbanzos con arroz y zanahoria (pollo, lomo, tomate, pimiento verde, cebolla, costilla salada, hueso de ajo, ajo y sal)</p> <p>- Vianda del puchero (lomo de cerdo, pollo y chorizo)</p> <p>- Ensalada de lechuga, pepino y pimiento (guarnición)</p> <p>- Mandarina</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 20.06%, G: 27.70%, HC: 52.23%, Az: 0.00gr Sal: 0.53gr, AGS: 4.59gr, 668.54 Kcal</small></p>	<p>- Arroz tres delicias (arroz, tortilla, guisantes, zanahoria, cebolla y ajo)</p> <p>- Tortilla de atún</p> <p>- Lechuga aliñada (guarnición)</p> <p>- Kiwi</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 15.25%, G: 35.43%, HC: 49.31%, Az: 0.00gr Sal: 0.54gr, AGS: 5.94gr, 775.82 Kcal</small></p>	<p>- Espaguetis con salsa de puerro, leche evaporada y curry</p> <p>- Ensalada de la huerta (tomate, pimiento y cebolla) con daditos de pollo asado</p> <p>- Queso fresco tipo burgos (guarnición)</p> <p>- Naranja</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 15.22%, G: 27.64%, HC: 57.14%, Az: 1.72gr Sal: 0.43gr, AGS: 5.71gr, 663.59 Kcal</small></p>	<p>- Guiso de patatas con atún, zanahorias, pimiento, cebolla y ajo</p> <p>- Judías verdes con tomate frito, cebolla, atún y ajo</p> <p>- Tomate en rodajas</p> <p>- Plátano</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 17.15%, G: 32.41%, HC: 50.44%, Az: 0.00gr Sal: 0.56gr, AGS: 3.86gr, 671.49 Kcal</small></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- Macarrones boloñesa: salsa de tomate (pimiento, cebolla, ajo, tomate) y carne de ternera</p> <p>- Ensalada griega: queso fresco, tomate cherry, pepino, aceitunas negras, cebolla y orégano</p> <p>- Kiwi</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 13.50%, G: 30.22%, HC: 56.28%, Az: 0.00gr Sal: 0.35gr, AGS: 3.87gr, 471.62 Kcal</small></p>	<p>- Ensalada de arroz con verduras (tomate cherry, maíz dulce, guisantes, cebolla) y atún en conserva</p> <p>- Patatas al vapor con perejil y cebolla</p> <p>- Tomate aliñado con orégano y loncha de jamón cocido</p> <p>- Pera</p> <p>- Pan integral</p> <p><small>P: 13.27%, G: 29.03%, HC: 57.70%, Az: 0.00gr Sal: 0.49gr, AGS: 2.49gr, 496.54 Kcal</small></p>	<p>- Crema de patatas, zanahoria, berenjenas, calabaza y calabacín</p> <p>- Jamoncitos de pavo en salsas de almendras (cebolla, ajo, harina y pimiento)</p> <p>- Ensalada de zanahoria, pepino, tomate y atún al natural</p> <p>- Plátano</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 15.82%, G: 37.71%, HC: 46.47%, Az: 0.00gr Sal: 0.42gr, AGS: 3.81gr, 481.04 Kcal</small></p>	<p>- Guiso de patatas con atún, zanahorias, pimiento, cebolla y ajo</p> <p>- Verduras asadas (berenjena, calabacín, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>- Tomate aliñado con orégano y loncha de jamón cocido</p> <p>- Manzana</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 16.99%, G: 36.87%, HC: 46.13%, Az: 0.00gr Sal: 0.51gr, AGS: 3.22gr, 462.10 Kcal</small></p>	<p>- Garbanzos guisados con espinacas, zanahorias, cebolla, tomate, pimiento verde y ajo</p> <p>- Picadillo de huevo cocido, lechuga, tomate, pepino y piñones</p> <p>- Plátano</p> <p>- Pan blanco</p> <p><small>P: 16.87%, G: 36.57%, HC: 46.56%, Az: 0.00gr Sal: 0.41gr, AGS: 3.50gr, 473.71 Kcal</small></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



Menús elaborados por Carmela J. Serradilla Castaño, dietista nutricionista especialista en nutrición infantil, con número de colegiado 2949.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Sopa de pasta o ensalada. Filete carne magra a la plancha, Pan 20 gr. Pieza de fruta o yogur.-	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. Recomendación cena: Verduras rehogadas. Pescado frito. Pan 20 gr. Pieza de fruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Crema de calabacín. Sándwich de jamón y queso. Pieza de fruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. Recomendación cena: ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla o sopa con fideos, o verduras rehogadas. Filete de pescado plancha. Pan. 20 gr. Pieza de fruta	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada. Pizza casera con atún, tomate y queso o Sándwich de jamón y queso. Pieza fruta o yogur

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Tortilla de verduras o verduras rehogadas con huevo. Filete de pollo plancha. Pieza de pan (20 gr). Pieza de fruta-	Recomendación merienda: Vaso de leche y pieza de fruta- Recomendación cena: Tortilla, Filete de carne plancha. Pan (20.00) Pieza de fruta-	Recomendación merienda: Vaso de leche y pieza de fruta con 3/4 nueces- Recomendación cena: Ensalada de tomate lechuga, pimiento y queso fresco. Fiambre de pavo/ pollo. Pieza de pan (20 gr.) Pieza de fruta / yogur-	Recomendación merienda: Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Crema de verduras. Pescado plancha Pieza de pan (20 Gr.) Pieza de fruta-	Recomendación merienda: Vaso de leche con bocadillo bajo en grasa o pieza de fruta- Recomendación cena: Pizza casera. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta/yogur-

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. ^Pieza de fruta o bocadillo con fiambre no graso. Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno. Pan 20 gr. Pieza de fruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. Recomendación cena: Crema o sopa de verduras. Fiambre no graso y queso fresco. Pan 20 gr. Pieza de fruta o yogur.	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Crema de verduras o verduras salteadas. Filete e cerdo plancha. Pan 20 gr. Pieza de fruta	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada de tomate, maíz, pepino lechuga y pimiento con filete de pollo plancha cortada en tiras. Queso fresco. Pan 20 Gr. Pieza de fruta.	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur. Recomendación cena: Pizza casera con atún y tomate. Ensalada de lechuga. Pieza de fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche y bicadillo bajo en grasa o - Recomendación cena: Verduras rehogadas Pescado plancha Yogur-	Recomendación merienda: Vaso de leche y bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta- Recomendación cena: Crema de verdura. Filete de carne asado. Pan 8 20 gr). Fruta o yogur-	Recomendación merienda: Sopa de pasta. Verduras rehogadas con jamón y huevo. Pan (20gr). Pieza d e fruta-	Recomendación merienda: Vaso de leche. Pieza de fruta.- Recomendación cena: Tortilla francesa. ensalada variada. Queso./Pan (20 gr). Pieza de fruta	Recomendación merienda: Vaso de leche Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta- Recomendación cena: Sopa de pasta. Pescado frito con ensalada. Pan (20 gr). yogur-

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"> - Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios. - Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal. - Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

SEMANA 1 DEL 8 AL 12 DE ABRIL

SEMANA 2 DEL 18 al 22 de marzo

SEMANA 3 del 20 AL 24 DE MAYO

SEMANA4 del 19 al 23 de febrero