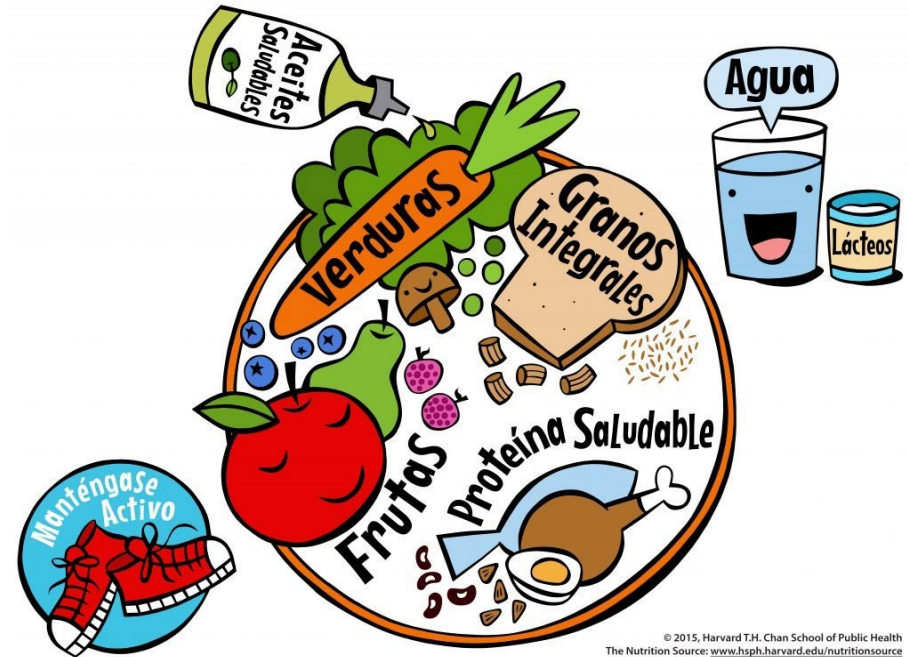


CURSO 2021-2022

Menús revisados en julio 2021 por:

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana
L U N E S	Arroz a la cubana con tomate y huevo Pechuga rebozada y ensalada con vinagreta Fruta del tiempo	Hervido valenciano Pollo al horno con manzana Fruta del tiempo Pan blanco	Arroz con verduras (ceb, calabacín, champi, coliflor, espinaca, pim, zanah) Merluza en salsa verde Fruta del tiempo	Puré de verdura (calabacín, pat, zanah, puerr, pim, ceboll, tom, ajo) Longaniza con pisto (tom, beren, pim, calabacín, ceb) Fruta del tiempo Pan blanco	Hervido valenciano (pat, ju.verde, ceboll, zanah) Albóndigas a la jardinera (tom, pim, ceb, pollo) Fruta del tiempo Pan blanco	Crema de calabacín Filete de perca enharinada con ensalada Fruta del tiempo Pan blanco
	ENERGÍA(Kcal.) 784 LÍPIDOS(gr.) 38 PROTEÍNAS(gr.) 25 CARBOHIDRATOS(gr.) 86	CENA Verduras al horno Pescado azul	ENERGÍA(Kcal.) 444 LÍPIDOS(gr.) 12 PROTEÍNAS(gr.) 22 CARBOHIDRATOS(gr.) 62	ENERGÍA(Kcal.) 505 LÍPIDOS(gr.) 16 PROTEÍNAS(gr.) 16 CARBOHIDRATOS(gr.) 74	ENERGÍA(Kcal.) 588 LÍPIDOS(gr.) 35 PROTEÍNAS(gr.) 16 CARBOHIDRATOS(gr.) 49	ENERGÍA(Kcal.) 512 LÍPIDOS(gr.) 24 PROTEÍNAS(gr.) 21 CARBOHIDRATOS(gr.) 54
M A R T E S	Lentejas estofadas (pim, ceb, zanah, tom, pat) Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta del tiempo Pan blanco	Crema de verduras y legumbres (garb, alub, lent, pim, ceb, tom) Hamburguesa de pollo con calabacín asado Fruta del tiempo Pan blanco	Alubias con verduras (ceb, tom, pat, pim, zanah) Croquetas de pollo con ensalada Fruta del tiempo Pan blanco	Lentejas con arroz (ceb, tom, pat, pim, zanah) Filete de perca a la madrileña con ensalada Fruta del tiempo Pan blanco	Alubias con verduras (ceb, tom, pat, pim, zanah) Filete de merluza andaluza con maíz salteado Fruta del tiempo Pan blanco	Guisantes salteados con jamón Pechuga de pavo al horno con salsa de verduras y patatas bravas Fruta del tiempo Pan blanco
	ENERGÍA(Kcal.) 659 LÍPIDOS(gr.) 27 PROTEÍNAS(gr.) 26 CARBOHIDRATOS(gr.) 78	CENA Verduras al horno Carne de conejo	ENERGÍA(Kcal.) 517 LÍPIDOS(gr.) 17 PROTEÍNAS(gr.) 29 CARBOHIDRATOS(gr.) 61	ENERGÍA(Kcal.) 533 LÍPIDOS(gr.) 27 PROTEÍNAS(gr.) 16 CARBOHIDRATOS(gr.) 57	ENERGÍA(Kcal.) 609 LÍPIDOS(gr.) 22 PROTEÍNAS(gr.) 26 CARBOHIDRATOS(gr.) 77	ENERGÍA(Kcal.) 428 LÍPIDOS(gr.) 15 PROTEÍNAS(gr.) 17 CARBOHIDRATOS(gr.) 55
M I É R C O L E S	Puré de verduras (calabacín, pat, zanah, puerr, pim, ceb, tom, ajo) Lomo asado en salsa jardinera (cham, ceb, tom, ajo, pim) Fruta del tiempo Pan blanco	Sopa de cocido Lomo de merluza a la vizcaína (pim, tom, ceb) con patatas fritas Fruta del tiempo Pan blanco	Crema de zanahoria y calabaza Redondo de ternera con salsa jardinera (cham, ceb, tom, ajo, pim) Fruta del tiempo Pan blanco	Espiraletas a la boloñesa (tom, pollo, zanah, ceb, ajo) Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco Arroz con lomo, guisantes, zanahoria (tom, ajo) Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Pan blanco
	ENERGÍA(Kcal.) 534 LÍPIDOS(gr.) 36 PROTEÍNAS(gr.) 19 CARBOHIDRATOS(gr.) 53	CENA Ensalada con arroz integral Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 571 LÍPIDOS(gr.) 16 PROTEÍNAS(gr.) 22 CARBOHIDRATOS(gr.) 80	ENERGÍA(Kcal.) 454 LÍPIDOS(gr.) 19 PROTEÍNAS(gr.) 21 CARBOHIDRATOS(gr.) 49	ENERGÍA(Kcal.) 762 LÍPIDOS(gr.) 41 PROTEÍNAS(gr.) 26 CARBOHIDRATOS(gr.) 73	ENERGÍA(Kcal.) 512 LÍPIDOS(gr.) 20 PROTEÍNAS(gr.) 15 CARBOHIDRATOS(gr.) 73
J U E V E S	Macarrones boloñesa de soja texturizada (tom, zanah, ajo, ceb) Albóndigas de bacalao con ensalada Fruta del tiempo	Garbanzos con verdura (ceb, tom, pat, pim, zanah) Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada completa con caballa y queso fresco Paella valenciana (pollo, ju.ver, garrofón) Fruta del tiempo	Garbanzos con verduras (ceb, tom, pat, pim, zanah) Muslito de pollo al horno con champiñón Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada completa con caballa y queso fresco Arroz al horno Fruta del tiempo
	ENERGÍA(Kcal.) 794 LÍPIDOS(gr.) 34 PROTEÍNAS(gr.) 31 CARBOHIDRATOS(gr.) 92	CENA Verdura salteada Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 637 LÍPIDOS(gr.) 26 PROTEÍNAS(gr.) 24 CARBOHIDRATOS(gr.) 76	ENERGÍA(Kcal.) 576 LÍPIDOS(gr.) 24 PROTEÍNAS(gr.) 17 CARBOHIDRATOS(gr.) 73	ENERGÍA(Kcal.) 696 LÍPIDOS(gr.) 28 PROTEÍNAS(gr.) 29 CARBOHIDRATOS(gr.) 81	ENERGÍA(Kcal.) 632 LÍPIDOS(gr.) 20 PROTEÍNAS(gr.) 32 CARBOHIDRATOS(gr.) 80
V I E R N E S	Sopa de pescado Filete de merluza a la romana con pisto (tom, beren, pim, calabacín, ceboll) Fruta del tiempo Pan blanco	Arroz a banda Ensalada con huevo duro Fruta del tiempo	Espagueti napolitana (tom) Calamares a la andaluza / merluza con tomate rodajas Fruta del tiempo	Garbanzos con espinacas y huevo duro Coca de verduras (tom, pim, cebo, ques, oreg, ajo) Fruta del tiempo	Sopa de pescado Tortilla de patata y calabacín con habitas al topet Fruta del tiempo Pan blanco	Fideuà Calamares a la andaluza / merluza con tomate rodajas Fruta del tiempo
	ENERGÍA(Kcal.) 528 LÍPIDOS(gr.) 17 PROTEÍNAS(gr.) 24 CARBOHIDRATOS(gr.) 70	CENA Ensalada Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 686 LÍPIDOS(gr.) 31 PROTEÍNAS(gr.) 19 CARBOHIDRATOS(gr.) 83	ENERGÍA(Kcal.) 478 LÍPIDOS(gr.) 13 PROTEÍNAS(gr.) 20 CARBOHIDRATOS(gr.) 71	ENERGÍA(Kcal.) 631 LÍPIDOS(gr.) 27 PROTEÍNAS(gr.) 26 CARBOHIDRATOS(gr.) 72	ENERGÍA(Kcal.) 579 LÍPIDOS(gr.) 23 PROTEÍNAS(gr.) 20 CARBOHIDRATOS(gr.) 74

El Plato para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

1er TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3er TRIMESTRE	
Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO	Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO	Nº SEMANA DEL MENÚ	SEMANA DEL AÑO
1	8-10 sep	5	4-8 ene	2	18-22 abr
2	13-17 sep	6	10-14 ene	3	25-29 abr
3	20-24 sep	1	17-21 ene	4	2-6 may
4	27-1 oct	2	24-28 ene	5	9-13 may
5	4-8 oct	3	31-4 feb	6	16-20 may
6	11-15 oct	4	7-11 feb	1	23-27 may
1	18-22 oct	5	14-18 feb	2	30-3 jun
2	25-29 oct	6	21-25 feb	3	6-10 jun
3	2-5 nov	1	28-4 mar	4	13-17 jun
4	8-12 nov	2	7-11 mar	5	20-21 jun
5	15-19 nov	3	14-18 mar		
6	22-26 nov	4	21-25 mar		
1	29-3 dic	5	28-1 abr		
2	6-10 dic	6	4-8 abr		
3	13-17 dic	1	11-13 abr		
4	20-23 dic				

Sería ideal ingerir una mayor cantidad de proteína de origen vegetal cada semana.

¿Sabes qué alimentos contienen más proteína vegetal?

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas, guisantes, cacahuete, altramuces, piñones, soja...
- Frutos secos y semillas: nueces, almendras, avellanas, anacardos, pistachos, semillas de girasol y calabaza, sésamo, lino...















Anímate a incluir más proteína vegetal en la alimentación de tus hijos/as en forma de cremas de legumbres y frutos secos, hamburguesas, snacks...

¡Es una inversión de futuro en su salud!



Inmaculada Girba Rovira
Dietista-nutricionista
Nº colegiada CV00070

LEYENDA:
 X: presencia de alérgeno
 T: trazas
 TRI: trigo
 CEB: cebada
 Actualizado 15/09/2021

	G L U T E N	C R U S T Á C E	H U E V O	P E S C A D O	C A C A H U E T	S O J A	L E C H E	F C R Á S U S C O A R A	A P I O	M O S T A Z A	S É S A M O	S U L F I T O S	A L T R A M U C	M O L U S C O S
														
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS
HABITAS AL TOPET														
HAMBURGUESA DE POLLO	X											X		
HERVIDO VALENCIANO												X		
LENTEJAS CON VERDURAS / ESTOFADAS														
LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ														
LOMO ASADO EN SALSA JARDINERA	TRI	T		T			T							T
LOMO DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA				X										
LONCHA DE QUESO			X			X	X					X		
LONGANIZA												X		
MERLUZA EN SALSA VERDE				X										
MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA ASADA														
PAELLA VALENCIANA														
PASTA BOLOÑESA	TRI		X				X					X		
PASTA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA	TRI		X			X	X							
PASTA CON TOMATE / NAPOLITANA	TRI		X											
PASTA CON TOMATE Y VERDURA	TRI		X											
PATATAS FRITAS / BRAVAS														
PECHUGA DE POLLO REBOZADA	TRI					X	T					T	X	
PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON SALSA DE VERDURA														
PIZZA	TRI			T		T	X							
REDONDO DE TERNERA CON SALSA JARDINERA														
SOPA DE COCIDO	TRI		T											
SOPA DE PESCADO / RAPE	TRI	X	T	X					X					X
TOMATE NATURAL														
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X											
TORTILLA FRANCESA			X											
YOGUR														
ZANAHORIA RALLADA BOTE									T	T		X		