

MENÚ CIUDAD INFANTIL SAN JORGE

2023-2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Crema de zanahoria, patata, espinacas y ternera.
- Pollo en salsa y ensalada. (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Fruta de temporada

- Espirales de lentejas con caballa y salsa de tomate.
- Abadejo a la andaluza y ensalada (lechuga, zanahoria, pepino)
- Fruta de temporada.

- Potaje de garbanzos con arroz (calabaza, cebolla y pencas)
- Tortilla con queso y ensalada (tomate y maíz)
- Yogur natural

- Entremeses (jamón y queso) y arbolitos de coliflor con aove.
- Paella alicantina (con pollo y garbanzos)
- Fruta de temporada.

- Estofado de sepia con caracolas de pasta y patata.
- Hamburguesa de pollo y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Fruta de temporada

- Crema de verduras variadas.
- Albóndigas de pavo en salsa (guisantes, cebolla, zanahoria) y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz, queso tierno)
- Fruta de temporada

- Lentejas riojanas.
- Tortilla de calabacín y ensalada (tomate y maíz).
- Fruta de temporada.

- Ensalada de tomate, maíz y caballa.
- Cocido completo (patata, garbanzos, zanahoria, pollo)
- Fruta de temporada.

- Arroz a banda.
- Merluza con guisantes y ensalada (lechuga, manzana, pepino).
- Fruta de temporada

- Fideuá de carne
- Buñuelos de bacalao y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Fruta de temporada.

- Sopa de pollo y hortalizas con estrellitas.
- Tortilla de patatas y ensalada de alubias (con tomate y maíz)
- Fruta de temporada

- Macarrones integrales a la boloñesa.
- Merluza al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Fruta de temporada.

- Crema de calabacín.
- Pollo con patatas al horno
- Yogur natural.

- Lentejas huertanas (zanahoria, acelgas, cebolla)
- Pizza casera y ensalada (tomate y maíz).
- Fruta de temporada

- Arroz caldoso con trocitos de rape.
- Salmón marinado al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Fruta de temporada.

- Arroz con pisto casero de verduras.
- Lomo adobado y ensalada tradicional (lechuga, tomate y pepino).
- Fruta de temporada.

- Fideuá de pescado.
- Tortilla de champiñones y jamón. Ensalada de tomate (tomate y maíz).
- Fruta de temporada

- Sopa de pollo, garbanzos y hortalizas con fideos.
- Bacalao al horno y patatas fritas
- Yogur natural.

- Olleta alicantina (con hortalizas).
- Varitas de merluza al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz, jamón)
- Fruta de temporada.

- Crema de zanahoria
- Albóndigas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria) y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz, queso tierno)
- Fruta de temporada

- Marmitako de salmón con patatas
- Croquetas y ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada

- Lentejas huertanas (zanahoria, acelgas, cebolla)
- Merluza al horno y ensalada (tomate y maíz).
- Fruta de temporada

- Macarrones integrales con pisto casero de verduras.
- Tortilla con queso y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Fruta de temporada

- Ensalada de tomate, maíz y queso fresco.
- Cocido completo (patata, garbanzos, zanahoria, pollo)
- Fruta de temporada

- Guisado de pavo con patatas y caracolas.
- Rollito de jamón y queso tierno con ensalada (lechuga, manzana y pepino)
- Fruta de temporada.

Bocadillo de queso

Bocadillo de jamón

Fruta y Leche

Bocadillo de pavo

Yogur natural.



Fruta de temporada:



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú: 499,5 Kcal./ Grasas 17,5 gr. (ACS 4,03 gr ; AGM 10 gr. ; ACP 1,57 gr.) /Proteínas 23,3 gr. /Hidratos de carbono 61,9 gr.

*MENÚ SUJETO A CAMBIOS. El menú puede sufrir modificaciones en los primeros meses en función a la aceptación por parte de los comensales entre otros aspectos.

*El día 1 de cada mes comenzaremos por el día correspondiente de la primera semana. Si el día 1 fuera festivo o fin de semana, el primer día lectivo corresponderá a la primera semana.

*Todos los días incluyen una porción de pan (gluten)

* INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe al centro, aportando el certificado médico, para solicitar un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. En caso de necesidad especial, puede solicitar en el centro los alérgenos que componen los platos servidos.

*Menú elaborado por **DIETISTA-NUTRICIONISTA CV 00141** (dietalia@dietalia.es)



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

1ª semana

Lunes

-Huevo al a plancha con patata y tomatitos cherry asados
-Fruta de temporada

Martes

-Sopa completa con trocitos de pollo desmenuzado, verduras (zanahoria, calabacín...) y fideos
- Fruta de temporada.

Miércoles

-Salmón a la plancha con puré de patata. y judías verdes.
-Fruta

Jueves

-Puré de legumbres y verdura.
-Yogur natural con trocitos de fruta de temporada

Viernes

-Mini pizzas de berenjena
-Fruta de temporada

2ª semana

-Lubina con patatas y verduras al horno
-Fruta de temporada

-Pechuga de pollo con salsa casera de champiñones.
-Pan integral
-Yogur c/ fruta fresca

-Crema de calabaza
-Lenguado
-Fruta de temporada.

-Pasta de garbanzos con pisto de verduras triturado y daditos de queso fresco
-Fruta de temporada

-Tortilla francesa
-Arbolitos de brócoli
-Manzana asada.

3ª semana

-Hamburguesa casera de pollo
-Ensalada de tomate pelado con queso fresco
-Fruta de temporada

-Puré de lentejas
-Fruta de temporada

-Sopa con mollitas de pescado y arroz.
-Yogur natural con fruta fresca

-Tortilla francesa rellena de calabacín, y mozzarella..
-Fruta de temporada

-Tortita de trigo rellena de pisto de verduras con huevo duro
-Fruta de temporada.

4ª semana

-Sopa con daditos de verduras y garbanzos.
-Queso fresco
-Fruta de temporada

-Conttramuslo deshuesado a la plancha
-Migas de coliflor
-Fruta de temporada

-Crema de verduras variadas
-Pizza casera
-Fruta

-Tortilla con champiñones.
-Ensalada de tomate
-Pan integral
-Fruta

-Salmón con patatas y zanahoria al horno
-Fruta de temporada

5ª semana

-Arroz 3 delicias casero (arroz integral, tortilla, guisantes, zanahoria cocida)
-Fruta de temporada

-Guiso de pollo con verduras y patata
-Fruta de temporada

-Lomo fresco a la plancha
-Arbolitos de coliflor gratinados.
-Fruta de temporada.

-Merluza con patatas, rodajas de tomate y cebolla al horno.
-Fruta de temporada.

-Huevo a la plancha
-Bastoncitos de berenjena rebozados
-Fruta de temporada

MEJORAR HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

Los buenos hábitos de alimentación comienzan en casa. Por ello, es importante que las familias demos ejemplo y así podamos contribuir a forjar esos buenos hábitos, que acompañarán a nuestros peques toda la vida y serán reflejo de su salud en un futuro. Nunca es tarde para mejorar, por ello, ahí van algunos consejos:



Darle caña a las LEGUMBRES (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, habitas...). Las legumbres son mucho más que un plato de cuchara. Puedes probarlas en ensaladas, salteadas, en puré, en forma de pasta...



Mas PESCADOS y menos carnes. Los pescados aportan proteínas de calidad. Los pescados azules (salmón, sardinas, boquerones, trucha...) nos aportan además, grasas saludables.



Utilizar ACEITE DE OLIVA VIRGEN en cantidades moderadas como grasa principal tanto para cocinar como para aliñar.

Incrementar la presencia de VERDURAS. Si en casa cuesta comer verduras, prueba a presentarlas de una manera más atractiva. Algunos ejemplos: migas de coliflor, quich de verduras mini pizzas de berenjena, espaguetis de calabacín...). Otra forma de mejorar su tolerancia, es introducirlas en pequeños trocitos en vuestros platos favoritos.



MENOS PROCESADOS. Son alimentos prescindibles. No tenerlos en casa, reduce la frecuencia y cantidad de consumo (recomendación tanto para peques como para adultos).