

# MENÚ MATERNAL CIUDAD INFANTIL SAN JORGE

## 2024-2025

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

- Crema de zanahoria, patata, judías verdes y ternera.
- Pollo en salsa y ensalada. (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Yogur natural

- Espirales de lentejas con caballa y salsa de tomate o puré (verdura, variada patata, pescado)
- Abadejo a la andaluza y ensalada (lechuga, zanahoria, pepino)
- Yogur natural

- Potaje de garbanzos con arroz (calabaza, cebolla y pencas) o puré de legumbres
- 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) o puré (verduras patata, pollo)
- Yogur natural

- Estofado de sepia con caracolas de pasta y patata o puré (verdura, patata pescado).
- Hamburguesa de pollo y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz).
- Yogur natural

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

- Lentejas riojanas o puré de lentejas.
- Tortilla de calabacín y ensalada (tomate y maíz).
- Yogur natural.

- Ensalada de tomate, maíz y caballa.
- Sopa completa de cocido con fideos o puré de cocido (patata, garbanzos, zanahoria, pollo)
- Yogur natural

- Arroz a banda (puré de verdura, patata y pescado).
- Merluza con guisantes y ensalada (lechuga, manzana, pepino).
- Yogur natural

- Fideuá de carne (puré de verdura, patata y ternera)
- Buñuelos de bacalao y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Yogur natural

- Sopa de pollo y hortalizas con estrellitas o puré (verdura, patata, pollo)
- Tortilla de patatas y ensalada de alubias (con tomate y maíz)
- Yogur natural

- Macarrones integrales a la boloñesa o puré (verduras, patata, ternera).
- Merluza al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Yogur natural.

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

- Lentejas huertanas (zanahoria, acelgas, cebolla) o puré de lentejas
- Abadejo a la andaluza y ensalada (tomate y maíz).
- Yogur natural

- Arroz caldoso con trocitos de rape o puré (verdura, patata, pescado)
- Salmón marinado al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco)
- Yogur natural

- Arroz con pisto casero de verduras o puré (verdura, patata, ternera)
- Lomo adobado y ensalada tradicional (lechuga, tomate y pepino).
- Yogur natural

- Fideuá de pescado o puré (verdura, patata y pescado).
- Tortilla de champiñones y jamón. Ensalada de tomate (tomate y maíz).
- Yogur natural

- Sopa de pollo, garbanzos y hortalizas con fideos. o puré (verdura, patata y pollo)
- Bacalao al horno y patatas fritas
- Yogur natural.

- Olleta alicantina o puré de legumbres.
- Varitas de merluza al horno y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz, jamón)
- Yogur natural

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

- Marmitako de salmón con patatas o puré (verdura, patata y pescado)
- Croquetas y ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Yogur natural

- Lentejas huertanas o puré de lentejas y hortalizas
- Merluza al horno y ensalada (tomate y maíz).
- Yogur natural

- Macarrones integrales con pisto casero de verduras o puré (verduras, patata y pollo)
- Tortilla con queso y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Yogur natural

- Ensalada de tomate, maíz y queso fresco.
- Sopa completa de cocido con fideos o puré de cocido (zanahoria, patata, garbanzos, pollo)
- Yogur natural

- Guisado de pavo con patatas y caracolas o puré (verduras, patata y pescado)
- Rollito de jamón y queso tierno con ensalada (lechuga, manzana y pepino)
- Yogur natural

MERIENDA: FRUTA ENTERA o FRUTA TRITURADA



Fruta de temporada



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú (con la opción de "puré" como primer plato): 379 Kcal./ Grasas 16 gr. (ACS 5 gr.; AGM 7 gr.; ACP 1,2 gr.) /Proteínas 21 gr. /Hidratos de carbono 38 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 calabacín 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

-Crema de verduras  
-Queso fresco.  
-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

-Sándwich con pisto de verduras y huevo duro.  
-Fruta de temporada.

4ª semana

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

-Muslito de pollo al horno.  
-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 mollitas de pollo con verduras y patata.  
-Fruta de temporada.

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

-Merluza con patatas y tomate pelado al horno.  
-Fruta de temporada.

-Huevo pasado por agua.  
-Bastoncitos de calabacín y zanahoria al horno.  
-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).