

MENÚ MATERNAL CIUDAD INFANTIL SAN JORGE

2025-2026

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1ª semana

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

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

- Potaje de garbanzos con arroz (calabaza, cebolla y pencas) o puré de legumbres
- Tortilla con queso y ensalada (tomate y maíz)
- Fruta triturada

- Entremeses (jamón y queso) y arbolitos de coliflor con aove.
- Paella alicantina (con pollo y garbanzos) o puré (verduras patata, pollo)
- Fruta triturada

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

2ª semana

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

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

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

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

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

3ª semana

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

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

- Crema de calabacín.
- Pollo con patatas al horno
- Fruta triturada

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

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

4ª semana

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

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

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

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

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

5ª semana

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

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

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

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

- 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)
- Fruta triturada

ALMUERZO: FRUTA ENTERA o FRUTA TRITURADA

MERIENDA: YOGUR NATURAL



Fruta de temporada



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú (con la opción de "puré" como primer plato): 383,6 Kcal./ Grasas 12,6 gr. (ACS 2,5gr ; AGM 6,2 gr.; ACP 1,1 gr.) /Proteínas 18gr. /Hidratos de carbono 49,6 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)

