

MENÚ CIUDAD INFANTIL SAN JORGE 2025-2026

Lunes

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

Martes

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

Miercoles

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

Jueves

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

Viernes

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

1^a semana

2^a semana

3^a semana

4^a semana

5^a semana

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: 502 Kcal./ Grasas 18 gr. (ACS 4 gr ; AGM 10 gr. ; ACP 1,67 gr.) /Proteínas 23,3 gr. /Hidratos de carbono 62 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

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1^a semana

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

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

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

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

-Mini pizzas de berenjena.
-Fruta de temporada

2^a 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 dados de queso fresco.
-Fruta de temporada

-Tortilla francesa.
-Arbolitos de brócoli.
-Manzana asada

3^a 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

4^a semana

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

-Contramuslo 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 chips de patata/boniato y zanahoria al horno.
-Fruta de temporada

5^a semana

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

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

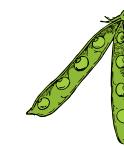
-Lomo fresco a la plancha.
-Arbolitos de coliflor gratinados.
-Fruta de temporada.

-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, quiché 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).





ALMUERZOS FEBRERO-MARZO

Lunes

Uvas partidas con dados de queso tierno

Martes

Vasito de leche y tostada con aove

Miercoles

Daditos de pavo, queso fresco y aguacate

Jueves

Bastoncitos de plátano con crema de almendras

Viernes

Pan tumaca con queso tierno