MENÚ OTOÑO CIUDAD INFANTIL SAN JORGE 2026-2027

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1ª semana	• Crema de verduras (patata, zanahoria y judias vedes) • Pollo en salsa y ensalada. (lechuga, zanahoria, maíz) • Fruta de temporada	• Ensalada (lechuga, pepino y zanahoria • Espirales de lentejas con salsa de tomate casera y caballa. • Fruta de temporada.	• Potaje de garbanzos con arroz (calabaza, cebolla y pencas) • Tortilla con queso y ensalada (tomate pelado y maíz) • Yogur natural	• Arbolitos de coliflor con queso. • Paella alicantina (con pollo y garbanzos) • Fruta de temporada.	• Ensalada (lechuga, zanahoria, aceituna manzanilla picada) • Estofado de sepia y salmón con caracolas de pasta y patata. • Fruta de temporada
2ª semana	• Crema de calabaza y calabacín. • Albóndigas de pavo en salsa (guisantes, cebolla, zanahoria) • Fruta de temporada	• Lentejas riojanas. • Tortilla de calabacín y ensalada (tomate pelado y maíz). • Fruta de temporada.	• Ensalada (pepino rallado con salsa de yogur) • Sopa completa de cocido (fideos, patata, garbanzos, zanahoria, pollo) • Fruta de temporada.	• Arroz a banda. • Merluza con guisantes y ensalada (lechuga, manzana rallada, pepino rallado). • Fruta de temporada	• Ensalada (tomate y caballa) • Fideuá de carne • Fruta de temporada.
3ª semana	• Sopa casera de ave con estrellitas. • Tortilla de patatas y ensalada de alubias (con tomate y maíz) • Fruta de temporada	• Ensalada (lechuga, zanahoria y queso fresco) • Macarrones integrales con salsa boloñesa. • Fruta de temporada.	• Crema de calabacín. • Pollo con patatas al horno • Fruta de temporada	• Lentejas huertanas (zanahoria, acelgas, cebolla) • Boquerones en tempura al horno y ensalada (tomate pelado y maíz). • Fruta de temporada	• Arroz caldoso de pescado con mollitas de rape • Magro con tomate y ensalada (lechuga, zanahoria, maiz) • Fruta de temporada.
4ª semana	• Arroz con pisto casero de verduras. • Buñuelos de bacalao • Fruta de temporada.	• Fideuá de pescado. • Tortilla de champiñones y jamón • Ensalada de tomate • Fruta de temporada	• Sopa casera con verduras, garbanzos y fideos. • Bacalao al horno con patatas • Yogur natural.	• Ensalada (lechuga, zanahoria, maíz) • Olleta alicantina (con hortalizas). • Fruta de temporada.	• Crema de zanahoria • Hamburguesa mixta y ensalada (lechuga, pepino y manzana rallada) • Fruta de temporada
5ª semana	• Ensalada (lechuga, manzana rallada y caballa) • Guisado de pavo con patatas y caracolas. • Fruta de temporada.	• Lentejas huertanas (zanahoria, acelgas, cebolla) • Merluza al horno y ensalada de tomate • Fruta de temporada	• Macarrones integrales con pisto casero de verduras. • Tortilla con queso y ensalada (lechuga, zanahoria, maíz) • Fruta de temporada	• Ensalada de tomate y olivas manzanilla picaditas • Sopa completa de cocido (fideos, patata, garbanzos, zanahoria, pollo) • Fruta de temporada	• Ensalada (pepino rallado con salsa de yogur) • Marmitako de salmón con patatas • Fruta de temporada
	Bocadillo con queso tierno	Tostada con aove y tomate rallado	Fruta y Leche	Bocadillo de jamón cocido	Yogur natural.

Fruta de temporada: pera, plátano, uva, naranja, mandarina, caqui

El menú incluye una pequeña porción de pan integral cada día.

Producto de cercanía

Energía media aportada/menú diario = 420,7Kcal; 14,2 gr. GRASAS (de las cuales saturadas 2,2 gr.); 15,8 gr. PROTEÍNAS; 47,2 gr. HIDRATOS (de los cuales azúcares intrínsecos 12,4 gr.); SAL 0,6gr.

* 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. Puede solicitar en el centro la carta de alérgenos que contienen los platos servidos.

*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.

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

Ciudad Infantil San Jorge Nursery School

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1ª semana	-Sopa de pescado con fideos -Fruta	-Crema de verduras -Dados de queso fresco - Fruta	-Puré de patata con mollitas de salmón y judias verdes -Fruta	-Puré de lentejas con verduras -Fruta	-Tortilla francesa rellena de calabacín -Fruta
2ª semana	-Hervido de patata y judias verdes con mollitas de lubina. -Fruta	-Crema de calabaza -Dados de queso fresco -Fruta	-Tortilla francesa. -Arbolitos de brócoli. -Fruta	-Pasta de garbanzos con tomate -Fruta	-Sopa de pescado con arroz -Fruta .
3ª semana	-Hamburguesa casera de pollo. -Ensalada de tomate pelado -Fruta	-Puré de lentejas. -Fruta	-Sopa de pescado casera con sémola de arroz. -Fruta	-Huevo revuelto con champiñones picaditos -Fruta	-Puré de verduras variadas -Fruta
4ª semana	-Sopa casera de verduras con fideos y garbanzos partidos. -Fruta	-Migas de coliflor acompañadas de muslito de pollo desmenuzado. -Fruta	-Crema de verduras variadas. -Dados de queso fresco -Fruta	-Hervido de patata y judias verdes con mollitas de salmón. -Fruta	-Calabaza asada -Huevo duro -Fruta
5ª semana	-Sopa de pescado con arroz -Fruta	-Crema de calabacín con queso -Fruta	-Verduras asadas (picaditas) salteadas con un poquito de carne picada de pollo -Fruta	-Puré de patata con mollitas de merluza y judias verdes -Fruta	-Huevo revuelto -Coliflor hervida -Fruta

El Ingrediente Secreto:

“Familia + Escuela”

- En los primeros años de vida, los niñ@s definen sus preferencias alimentarias y asientan las bases de su alimentación futura
- Cuando la familia y el cole trabajan conjuntamente en la creación de buenos hábitos, los peques reciben un mensaje coherente que les da seguridad y confianza para probar cosas nuevas.
- Predicar con el Ejemplo y Respetar Ritmos (señales de hambre y saciedad) es fundamental
- El comedor escolar es un entorno perfecto, donde aprenden a comer viendo a sus iguales, un logro que la familia debe celebrar y continuar el fin de semana.



ALMUERZOS OTOÑO

Lunes	Macedonia de plátano y naranja
Martes	Daditos de pavo, queso fresco y aguacate
Miercoles	Pan con tomate y queso fresco
Jueves	Uvas partidas con dados de queso tierno
Viernes	Vasito de leche y tostada con aove

ALERGENOS-PLATOS

Nombre del plato	Alérgenos correspondientes
ABADEJO A LA ANDALUZA	Gluten, Pescado
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Apio, Sulfitos
ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA	Apio, Sulfitos
ARROZ A BANDA	Crustáceos, Moluscos, Pescado, Soja
ARROZ CALDOSO DE PESCADO	Crustáceos, Moluscos, Pescado
ARBOLITOS DE COLIFLOR CON AOVE	*Ninguno*
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS	*Ninguno*
BACALAO AL HORNO	Crustáceos, Pescado
BUÑUELOS DE BACALAO	Gluten, Huevos, Pescado
BOCADITOS DE HEURA EN SALSA	Apio, Soja
BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA	Soja
COCIDO	Apio, Gluten, Sulfitos
CREMA DE CALABACÍN	Sulfitos
CREMA DE ESPINACAS, ZANAHORIA Y TERNERA	Sulfitos
CREMA DE VERDURAS VARIADAS	Sulfitos
CREMA DE ZANAHORIA	Sulfitos
CROQUETAS	Gluten, Huevos, Lácteos. Puede contener trazas de: Pescado, Soja
ENSALADA	Lácteos, Pescado
ESPIRALES DE LENTEJAS CON CABALLA Y TOMATE	Pescado
ESTOFADO DE SEPIA CON CARACOLAS Y PASTA	Crustáceos, Gluten, Moluscos, Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de soja, mostaza.
ESTOFADO DE TOFU	Apio, Soja
FIDEUÁ DE PESCADO	Crustáceos, Gluten, Moluscos, Pescado, Sulfitos
FIDEUÁ DE CARNE	Apio, Gluten
GUISO DE PAVO CON PATATAS Y PASTA	Apio, Gluten, Sulfitos
LENTEJAS HUERTANAS	*Ninguno*
LENTEJAS RIOJANAS	*Ninguno*
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA	Gluten, Sulfitos. Puede contener trazas de: Huevo
MACARRONES BOLOÑESA - SOJA TEXTURIZADA	Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Huevo
MACARRONES CON CABALLA Y TOMATE	Gluten, Pescado. Puede contener trazas de: Huevo
MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS	Gluten, Huevos. Puede contener trazas de: Mostaza, Soja
MARMITAKO DE SALMÓN CON PATATAS	Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos
MERLUZA AL HORNO	Pescado
MERLUZA CON GUISANTES	Crustáceos, Pescado
OLLETA ALICANTINA	*Ninguno*
PAELLA ALICANTINA	Apio, Sulfitos
PATATAS FRITAS	*Ninguno*
POLLO EN SALSA	Apio
POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ	*Ninguno*
POTAJE VEGETAL DE GARBANZOS CON ARROZ	*Ninguno*
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS (BEBÉS)	*Ninguno*
PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO (BEBÉS)	Pescado
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO/TERNERA/CERDO (BEBÉS)	Apio
SALMÓN MARINADO	Pescado
SOPA DE AVE CON GARBANZOS Y FIDEOS	Apio, Gluten
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS	Apio, Gluten
SOPA DE VERDURAS CON GARBANZOS Y FIDEOS	Apio, Gluten
TORTILLA DE CALABACÍN	Huevos
TORTILLA DE PATATAS	Huevos, Sulfitos
TORTILLA FRANCESA	Huevos
TORTILLA CON QUESO	Huevos, Lácteos
TORTILLA CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN	Huevos