

Menú Primaria Octubre 2025

CEIP Juan Ramón Jiménez

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres
Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 29								Martes 30								Miércoles 1								Jueves 2								Viernes 3							
																Guiso de patatas viudas (c/ cebolla y pimentón) Salmón al horno (P) Ensalada de tomate y maíz (Su) Pan integral (G)(S)								FESTIVO								FESTIVO							
																Kcal	641	HC (g)	78	Gr (g)	23,1	Pr (g)	26																
																KJ	2684	Azc (g)	25,9	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,1																
Lunes 6								Martes 7								Miércoles 8								Jueves 9								Viernes 10							
Judías verdes aliñadas c/ caballa y maíz(P)(Su) Arroz salteado c/ daditos de pavo y salsa de tomate (A)(M) Pan integral (G)(S)								Salmorejo c/ huevo duro (G)(S)(Su)(H) Pota en salsa (ajo, tomate, cebolla, pimiento) (Mo) Patatas al horno Pan blanco (G)(S)								Ensalada de espirales c/ tomate, maíz y aceitunas (G)(H)(Su) Pinchito de pollo a la plancha (Se)(S) Pisto de calabacín y berenjenas rehogado Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y pepino) (Su) Lentejas a la hortelana (c/ tomate, calabacín y zanahorias) Pan blanco (G)(S)								Arroz a la jardinera (c/ pimientos, zanahorias, guisantes) (A)(M) Tortilla francesa c/ queso fresco (H)(G)(L) Zanahorias aliñadas c/ orégano y perejil (Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	632	HC (g)	88,9	Gr (g)	17,8	Pr (g)	24,2	Kcal	667	HC (g)	93,9	Gr (g)	22,3	Pr (g)	26	Kcal	686	HC (g)	78,4	Gr (g)	26,9	Pr (g)	25,4	Kcal	626	HC (g)	81,2	Gr (g)	19,5	Pr (g)	22,3	Kcal	733	HC (g)	97,4	Gr (g)	24,3	Pr (g)	22
KJ	2648	Azc (g)	24,7	AGS (g)	3	Sal (g)	1,6	KJ	2794	Azc (g)	24,9	AGS (g)	3,7	Sal (g)	2,1	KJ	2874	Azc (g)	27,5	AGS (g)	5,3	Sal (g)	2,5	KJ	2623	Azc (g)	25,9	AGS (g)	14,4	Sal (g)	0,9	KJ	3069	Azc (g)	27,9	AGS (g)	7,1	Sal (g)	2,2
Lunes 13								Martes 14								Miércoles 15								Jueves 16								Viernes 17							
FESTIVO								Ensalada (lechuga, zanahorias, maíz y tomates Cherry) (Su) Patatas guisadas c/ ternera Pan blanco (G)(S)								Garbanzos a la jardinera (c/ jr, calabaza, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla de patatas (H) Gazpacho (Su) Pan integral (G)(S)								Ensalada de arroz c/ tomate, maíz y aceitunas (Su) Merluza al horno (P)(Cr)(Mo) Ensalada (lechuga, pepino y zanahorias) (Su) Pan blanco (G)(S)								Potaje de alubias con morcilla (c/ tomate, cebolla y zanahorias) (Su)(L)(S) Pisto de calabacín y berenjenas rehogado c/ pollo Pan integral (G)(S)							
								Kcal	629	HC (g)	83,8	Gr (g)	20,9	Pr (g)	21,4	Kcal	729	HC (g)	89,7	Gr (g)	26,6	Pr (g)	22,3	Kcal	656	HC (g)	86,7	Gr (g)	22,1	Pr (g)	23,5	Kcal	648	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,2	Pr (g)	26,3
								KJ	2631	Azc (g)	27,4	AGS (g)	3,7	Sal (g)	0,8	KJ	3051	Azc (g)	26,4	AGS (g)	3,8	Sal (g)	2,2	KJ	2748	Azc (g)	24,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	2	KJ	2715	Azc (g)	28,5	AGS (g)	4,7	Sal (g)	1,5
Lunes 20								Martes 21								Miércoles 22								Jueves 23								Viernes 24							
Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz) (H)(Su) Lentejas estofadas c/ arroz (c/ tomate, cebolla y pimientos) Pan integral (G)(S)								Arroz a la cubana c/ tomate Acedías fritas (P)(G) Ensalada de tomate y cebolleta (Su) Pan blanco (G)(S)								Guisantes rehogados c/ huevo duro (H) Puchero de garbanzos (c/ fideos y pollo) (H)(G) Pan integral (G)(S)								Ensalada de pajaritas c/ tomate, maíz y aceitunas (Su)(G)(H) Atún blanco a la plancha (P) Zanahorias baby salteadas Pan blanco (G)(S)								Salmorejo c/ picatostes (G)(FC)(L)(Se)(S)(Su) Lomo de cerdo al ajillo (A)(M) Patatas fritas Pan integral (G)(S)							
Kcal	645	HC (g)	83,7	Gr (g)	19,7	Pr (g)	23,8	Kcal	661	HC (g)	93,1	Gr (g)	19,1	Pr (g)	25,5	Kcal	634	HC (g)	78,6	Gr (g)	20,12	Pr (g)	26	Kcal	658	HC (g)	83,9	Gr (g)	20,8	Pr (g)	26,9	Kcal	704	HC (g)	86	Gr (g)	25,9	Pr (g)	25,9
KJ	2702	Azc (g)	27,3	AGS (g)	3,4	Sal (g)	1,2	KJ	2767	Azc (g)	26,6	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,9	KJ	2656	Azc (g)	26	AGS (g)	4,5	Sal (g)	1	KJ	2755	Azc (g)	29,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	2	KJ	2948	Azc (g)	23,6	AGS (g)	5,5	Sal (g)	1,5
Lunes 27								Martes 28								Miércoles 29								Jueves 30								Viernes 31							
Picadillo (tomate, pepino y cebolleta con caballa) (P)(Su) Arroz guisado c/ pollo Pan integral (G)(S)								Garbanzos estofados c/ chorizo y tomate, pimientos y cebolla (L)(Su) Tortilla de patatas al horno (H) Champiñones al ajillo Pan blanco (G)(S)								Guiso de patatas viudas (c/ cebolla y pimentón) Salmón al horno (P) Ensalada de tomate y maíz (Su) Pan integral (G)(S)								Macarrones c/ tomate (H)(G) Albóndigas de pollo en salsa c/ menestra (H)(G)(S)(P)(Cr)(Su) Pan blanco (G)(S)								Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz)(H)(Su) Potaje de alubias (c/ tomate, cebolla y zanahorias) Pan integral (G)(S)							
Kcal	636	HC (g)	83,3	Gr (g)	22	Pr (g)	22,7	Kcal	702	HC (g)	70,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	25,9	Kcal	641	HC (g)	78	Gr (g)	23,1	Pr (g)	26	Kcal	711	HC (g)	88,9	Gr (g)	22,7	Pr (g)	25,9	Kcal	642	HC (g)	78,2	Gr (g)	19,8	Pr (g)	25,2
KJ	2664	Azc (g)	23,3	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,2	KJ	2935	Azc (g)	25,1	AGS (g)	4,4	Sal (g)	2,3	KJ	2684	Azc (g)	25,9	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,1	KJ	2978	Azc (g)	30,4	AGS (g)	4,7	Sal (g)	1,7	KJ	2689	Azc (g)	28,4	AGS (g)	3,6	Sal (g)	1,2

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuets) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) M (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS OCTUBRE 2025

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		Coliflor gratinada con queso Arroz salteado con ajo y perejil	FESTIVO	FESTIVO
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Ensalada Pasta con tomate y huevo poché	Verduras gratinadas c/ queso Patatas cocidas c/pimentón	Ensalada Arroz salteado con frutos secos	Verdura cocinada Pescado al horno con patatas	Ensalada Pasta salteada con carne
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
FESTIVO	Verdura cocinada Croquetas de pescado	Verdura cocinada Pasta al pesto de almendras	Calabacín relleno de champiñones y queso Patatas fritas	Ensalada Pasta salteada con gambas
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Verdura rehogada con patatas Pavo plancha	Berenjenas con tomate gratinadas Pasta salteada	Gazpacho Chipirón plancha con patatas aliñadas	Ensalada Huevo frito con arroz salteado	Pasta salteada con verduras Pescado plancha
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Tortilla de calabacín Cuscús al vapor con pasas	Ensalada Pizza casera con carne	Coliflor gratinada con queso Arroz salteado con ajo y perejil	Ensalada Tortilla francesa y quinoa al vapor	Aliño de brócoli con patatas Pescado plancha

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

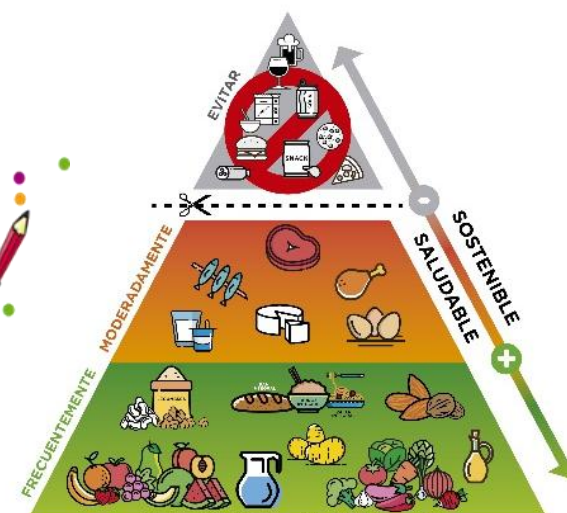
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Energía de Alimentos de España, marzo 2018

CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉLLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRECIDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTIMAMENTE PROCESADOS.

Las dietas que se recomiendan se caracterizan por ser ricas en frutas y verduras, cereales, legumbres, aceite de oliva virgen extra, agua, y otros componentes de los alimentos naturales.