

Menú octubre con proteína vegetal 2026

CEIP Juan Ramón Jiménez

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

																Jueves 1								Viernes 2															
																FESTIVO								FESTIVO															
Lunes 5								Martes 6								Miércoles 7								Jueves 8								Viernes 9							
Judías verdes aliñadas c/ maíz (Su) Arroz integral salteado c/ soja texturizada y salsa de tomate (Se)(A)(M)(S) Pan integral (G)(S)								Salmorejo c/ picatostes (G)(Fc)(L)(Se)(S)(Su) Tofu en salsa (ajo, tomate, cebolla, pimiento) (S) Patatas al horno Pan blanco (G)(S)								Ensalada de espirales c/ tomate, maíz y aceitunas picadas(G)(H)(Su) Garbanzos salteados con pimentón (Su) Pisto de calabacín y berenjenas rehogado Pan integral (G)(S)								Ensalada (canónigo, zanahoria, tomate y pepino) (Su) Lentejas a la hortalana (c/ tomate, calabacín y zanahorias) Pan blanco (G)(S)								Arroz a la jardinera (c/ pimientos, zanahorias, quisantes) (A)(M)(Se)(Su) Seitán a la plancha (G)(S) Zanahorias aliñadas c/ orégano y perejil (Su) Pan integral (G)(S)							
Kcal	630	HC (g)	91,4	Gr (g)	17	Pr (g)	21,1	Kcal	690	HC (g)	100,1	Gr (g)	23,3	Pr (g)	22,5	Kcal	718	HC (g)	96,5	Gr (g)	22,7	Pr (g)	21,9	Kcal	626	HC (g)	81,2	Gr (g)	19,5	Pr (g)	22,3	Kcal	665	HC (g)	101,9	Gr (g)	16,9	Pr (g)	21,1
KJ	2777	Azc (g)	25,9	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,4	KJ	2890	Azc (g)	26	AGS (g)	3,6	Sal (g)	1,6	KJ	3007	Azc (g)	28,7	AGS (g)	3,4	Sal (g)	2,7	KJ	2623	Azc (g)	25,9	AGS (g)	14,4	Sal (g)	0,9	KJ	2784	Azc (g)	27,1	AGS (g)	2,6	Sal (g)	2,6
Lunes 12								Martes 13								Miércoles 14								Jueves 15								Viernes 16							
FESTIVO								Ensalada (lechuga, zanahorias, maíz y tomates Cherry) (Su) Patatas guisadas c/ soja texturizada (S) Pan blanco (G)(S)								Coditos c/ salsa de tomate (G)(H) Revuelto de garbanzos y champiñones (Su)(Se)(A)(M) Pan integral (G)(S)								Ensalada de arroz integral c/ tomate, pimiento, maíz y aceitunas picadas (Su) Seitán al horno (G)(S) Ensalada (lechuga, pepino y zanahorias) (Su) Pan blanco (G)(S)								Potaje de alubias (c/ tomate, cebolla y zanahorias) Pisto de calabacín y berenjenas c/ almendra picada (Fc)(G) Pan integral (G)(S)							
								Kcal	641	HC (g)	86,4	Gr (g)	19,5	Pr (g)	22,1	Kcal	632	HC (g)	77,4	Gr (g)	22,5	Pr (g)	20,3	Kcal	705	HC (g)	97,9	Gr (g)	21,3	Pr (g)	25,3	Kcal	656	HC (g)	75,2	Gr (g)	22,7	Pr (g)	24,6
								KJ	2685	Azc (g)	28,6	AGS (g)	3,1	Sal (g)	0,7	KJ	2647	Azc (g)	29,8	AGS (g)	2,9	Sal (g)	0,79	KJ	2953	Azc (g)	25,2	AGS (g)	3,3	Sal (g)	2,5	KJ	2747	Azc (g)	29,7	AGS (g)	3,3	Sal (g)	1,3
Lunes 19								Martes 20								Miércoles 21								Jueves 22								Viernes 23							
Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas en rodajas, zanahoria y maíz) (Su) Lentejas ecológicas estofadas c/ arroz (c/ tomate, cebolla y pimientos) Pan integral (G)(S)								Arroz a la cubana c/ tomate Ensalada de tomate, alubias y cebolleta (Su) Pan blanco (G)(S)								Guisantes rehogados c/ cebolla y almendra picada (Fc)(G) Garbanzos salteados con arroz (Su)(Se)(A)(M) Pan integral (G)(S)								Ensalada de espirales integrales c/ tomate, maíz y aceitunas picadas (Su)(G)(H) Tofu a la plancha con salsa de soja (S) Zanahorias baby salteadas Pan blanco (G)(S)								Salmorejo c/ picatostes (G)(Fc)(L)(Se)(S)(Su) Seitán al ajillo (Se)(A)(M)(G)(S) Patatas fritas Pan integral (G)(S)							
Kcal	622	HC (g)	83,4	Gr (g)	18,7	Pr (g)	20,4	Kcal	678	HC (g)	104,2	Gr (g)	15,7	Pr (g)	20,6	Kcal	668	HC (g)	81,5	Gr (g)	24,9	Pr (g)	21,7	Kcal	699	HC (g)	88,4	Gr (g)	25,2	Pr (g)	22,7	Kcal	702	HC (g)	95,1	Gr (g)	21,7	Pr (g)	25,1
KJ	2605	Azc (g)	27,1	AGS (g)	2,7	Sal (g)	1,3	KJ	2840	Azc (g)	28,4	AGS (g)	2,5	Sal (g)	1,3	KJ	2798	Azc (g)	25,2	AGS (g)	3,3	Sal (g)	1,2	KJ	2926	Azc (g)	31,7	AGS (g)	3,8	Sal (g)	2,5	KJ	2940	Azc (g)	24	AGS (g)	3,4	Sal (g)	2
Lunes 26								Martes 27								Miércoles 28								Jueves 29								Viernes 30							
Picadillo (tomate, pepino y cebolleta con almendras picadas) (Su)(Fc)(G) Arroz salteado con tofu (c/ tomate, cebolla, pimientos, zanahorias) (S) Pan integral (G)(S)								Garbanzos ecológicos estofados (cebolla, tomate y zanahorias) Champiñones al ajillo c/ patata cocida Pan blanco (G)(S)								Guiso de patatas viudas (c/ cebolla y pimentón) Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, almendra picada y quinoa (Su)(Fc)(G) Pan integral (G)(S)								Macarrones integrales c/ tomate (H)(G) Seitán en salsa c/ menestra (Su)(G)(S) Pan blanco (G)(S)								Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas en rodajas, zanahoria y maíz)(Su) Potaje de alubias (c/ tomate, cebolla y zanahorias) Pan integral (G)(S)							
Kcal	713	HC (g)	95,8	Gr (g)	26,4	Pr (g)	18,4	Kcal	627	HC (g)	83,4	Gr (g)	17,5	Pr (g)	24,6	Kcal	734	HC (g)	102,9	Gr (g)	23,8	Pr (g)	21,1	Kcal	680	HC (g)	94,5	Gr (g)	18,3	Pr (g)	26	Kcal	620	HC (g)	78	Gr (g)	18,8	Pr (g)	21,8
KJ	2986	Azc (g)	26	AGS (g)	3,5	Sal (g)	0,8	KJ	2626	Azc (g)	22,4	AGS (g)	2,5	Sal (g)	0,8	KJ	3073	Azc (g)	28,4	AGS (g)	2,8	Sal (g)	0,7	KJ	2848	Azc (g)	30,7	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,9	KJ	2692	Azc (g)	28,2	AGS (g)	2,9	Sal (g)	1,3

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 2026

			Jueves 1	Viernes 2
			FESTIVO	FESTIVO
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Ensalada Pasta con tomate y heura	Verduras con crema de cacahuetes Patatas cocidas c/pimentón	Ensalada Arroz salteado con frutos secos	Verdura cocinada Tofu en salsa con patatas	Humus de alubias con bastones de verdura cruda Pasta salteada con champiñones
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
FESTIVO	Verdura cocinada Cuscús con tofu	Ensalada Arroz al curry con leche de coco y frutos secos	Calabacín relleno de champiñones y queso vegano Patatas fritas	Ensalada Pasta salteada con heura
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Verdura rehogada Croquetas de garbanzos (falafel)	Berenjenas con tomate gratinadas con bechamel de soja Pasta salteada	Gazpacho Patatas con crema de cacahuete y yogur de soja	Ensalada Soja texturizada salteada con verduras y arroz	Berenjena asada sobre humus de garbanzos Quinoa al vapor
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Humus de edamame Cuscús al vapor con calabacín y pasas	Ensalada Pizza casera con verduras y queso vegano	Coliflor gratinada con bechamel de soja Arroz salteado con ajo y perejil	Ensalada de lentejas Calabacín a la plancha	Aliño de brócoli con patatas Heura salteada con cebolla

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...

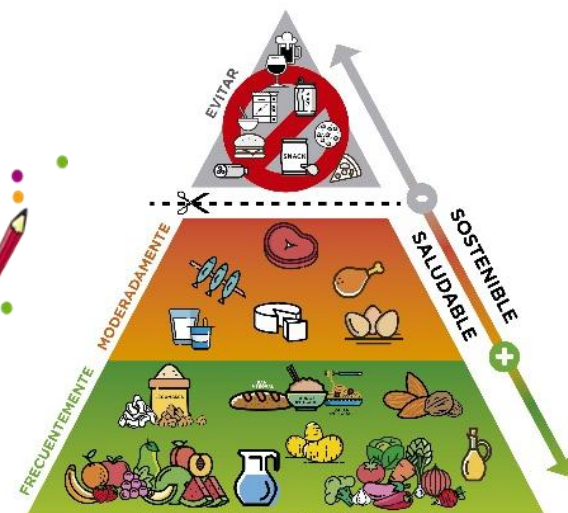
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

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 Comissió de Energia de l'Ajuntament de Caldesa, març 2016

COODINAN
COMISSIÓ DE ENERGIA DE L'AJUNTAMENT DE CALDESA

COODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA 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.

La sostenibilidad se caracteriza por ser respetuosa con el medio ambiente, garantizar la salud, el bienestar y el desarrollo de la sociedad, y el uso responsable de los recursos.