

# Menú Primaria Abril 2026

CEIP Juan Ramón Jiménez

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

								Miércoles 1								Jueves 2								Viernes 3															
								VACACIONES								VACACIONES								VACACIONES															
Lunes 6								Martes 7								Miércoles 8								Jueves 9								Viernes 10							
Judías verdes aliñadas c/ caballa y maíz (P)(Su)								Salmorejo c/ huevo duro (G)(S)(Su)(H) Potra en salsa (ajo, tomate, cebolla, pimiento) (Mo)								Ensalada de espirales c/ tomate, maíz y aceitunas (G)(H)(Su)								Ensalada (canónigo, zanahoria, tomate y pepino) (Su)								Arroz a la jardinera (c/ pimientos, zanahorias, guisantes) (A)(M)							
Arroz integral salteado c/ tiras de pavo y salsa de tomate (Se)(A)(M)								Patatas al horno								Dados de pollo con ajo y limón a la plancha								Lentejas a la hortelana (c/ tomate, calabacín y zanahorias)								Tortilla francesa c/ queso fresco (H)(G)(L)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pisto de calabacín y berenjenas rehogado								Pan blanco (G)(S)								Zanahorias aliñadas c/ orégano y perejil (Su)							
Pan integral (G)(S)																Pan integral (G)(S)																Pan integral (G)(S)							
Kcal	632	HC	88,9	Gr	17,8	Pr	24,2	Kcal	667	HC	93,9	Gr	22,3	Pr	26	Kcal	667	HC	79	Gr	23,9	Pr	26,5	Kcal	626	HC	81,2	Gr	19,5	Pr	22,3	Kcal	733	HC	97,4	Gr	24,3	Pr	22
KJ	2648	Azc	24,7	AGS	3	Sal	1,6	KJ	2794	Azc	24,9	AGS	3,7	Sal	2,1	KJ	2794	Azc	27,7	AGS	4,3	Sal	2,2	KJ	2623	Azc	25,9	AGS	14,4	Sal	0,9	KJ	3069	Azc	27,9	AGS	7,1	Sal	2,2
Lunes 13								Martes 14								Miércoles 15								Jueves 16								Viernes 17							
Coditos c/ atún y salsa de tomate (G)(H)(P)								Ensalada (lechuga, zanahorias, maíz y tomates Cherry) (Su)								Garbanzos a la jardinera (c/ jv, calabaza, tomate, pimiento y cebolla)								Ensalada de arroz integral c/ tomate, pimiento, maíz y aceitunas (Su)								Potaje de alubias con morilla (c/ tomate, cebolla y zanahorias) (Su)(L)(S)							
Revuelto de huevo y champiñones (H)(A)(M)								Patatas guisadas c/ ternera								Tortilla de patatas (H)								Merluza al horno (P)(Cr)(Mo)								Pisto de calabacín y berenjenas rehogado c/ pollo							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Gazpacho (Su)								Ensalada (lechuga, pepino y zanahorias) (Su)								Pan integral (G)(S)							
Pan integral (G)(S)																Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	641	HC	78,1	Gr	23,2	Pr	25,6	Kcal	629	HC	83,8	Gr	20,9	Pr	21,4	Kcal	729	HC	89,7	Gr	26,6	Pr	22,3	Kcal	656	HC	86,7	Gr	22,1	Pr	23,5	Kcal	648	HC	78,1	Gr	21,2	Pr	26,3
KJ	2685	Azc	25,2	AGS	3,9	Sal	1,6	KJ	2631	Azc	27,4	AGS	3,7	Sal	0,8	KJ	3051	Azc	26,4	AGS	3,8	Sal	2,2	KJ	2748	Azc	24,5	AGS	3,6	Sal	2	KJ	2715	Azc	28,5	AGS	4,7	Sal	1,5
Lunes 20								Martes 21								Miércoles 22								Jueves 23								Viernes 24							
Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz) (H)(Su)								Arroz a la cubana c/ tomate								Guisantes rehogados c/ huevo duro (H)								Ensalada de espirales integrales c/ tomate, maíz y aceitunas (Su)(G)(H)								Salmorejo c/ picatostes (G)(FC)(L)(Se)(S)(Su)							
Lentejas ecológicas estofadas c/ arroz (c/ tomate, cebolla y pimientos)								Acedias fritas (P)(G)								Puchero de garbanzos (c/ fideos y pollo) (H)(G)								Atún blanco a la plancha (P)								Lomo de cerdo al ajillo (A)(M)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Zanahorias baby salteadas								Patatas fritas							
Pan integral (G)(S)																Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	645	HC	83,7	Gr	19,7	Pr	23,8	Kcal	661	HC	93,1	Gr	19,1	Pr	25,5	Kcal	634	HC	78,6	Gr	20,12	Pr	26	Kcal	658	HC	83,9	Gr	20,8	Pr	26,9	Kcal	704	HC	86	Gr	25,9	Pr	25,9
KJ	2702	Azc	27,3	AGS	3,4	Sal	1,2	KJ	2767	Azc	26,6	AGS	2,8	Sal	1,9	KJ	2656	Azc	26	AGS	4,5	Sal	1	KJ	2755	Azc	29,5	AGS	3,6	Sal	2	KJ	2948	Azc	23,6	AGS	5,5	Sal	1,5
Lunes 27								Martes 28								Miércoles 29								Jueves 30															
Picadillo (tomate, pepino y cebolleta con caballa) (P)(Su)								Garbanzos ecológicos estofados c/ chorizo (cebolla tomate y zanahorias) (L)(Su)								Guiso de patatas viudas (c/ cebolla y pimentón)								Macarrones integrales c/ tomate (H)(G)															
Arroz guisado c/ pollo								Tortilla de patatas al horno (H)								Salmón al horno (P)								Pavo en salsa c/ menestra (Su)															
Pan integral (G)(S)								Champiñones al ajillo								Ensalada de tomate y maíz (Su)								Pan blanco (G)(S)															
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)																							
Kcal	636	HC	83,3	Gr	22	Pr	22,7	Kcal	702	HC	70,9	Gr	26,2	Pr	25,9	Kcal	641	HC	78	Gr	23,1	Pr	26	Kcal	683	HC	87,5	Gr	21,9	Pr	26,1								
KJ	2664	Azc	23,3	AGS	3,8	Sal	1,2	KJ	2935	Azc	25,1	AGS	4,4	Sal	2,3	KJ	2684	Azc	25,9	AGS	3,7	Sal	1,1	KJ	2860	Azc	30,3	AGS	3,8	Sal	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 **ABRIL 2026**

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

## 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...

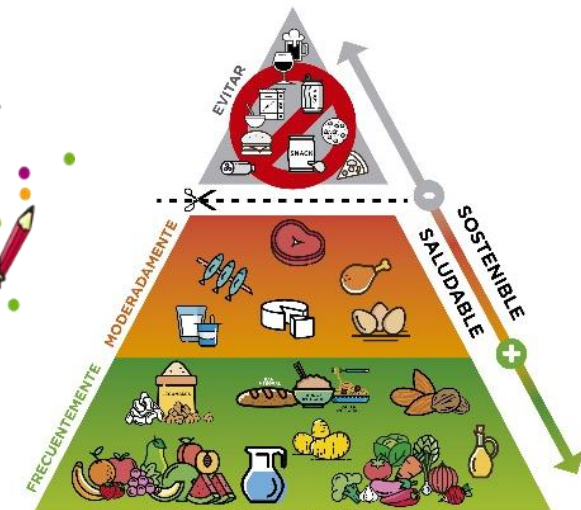
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

## 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 Europea de Alimentos y Alimentación, marzo 2016

**CODINAN**

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉL LA 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 ULTRA PROCESADOS.

El objetivo de la representación es orientar y promover un tipo de alimentación saludable, respetar los valores nutricionales de los alimentos, promover la sostenibilidad y el uso responsable de los recursos naturales.