

# Menú Mensual Primaria Enero 2026

CEIP Juan Ramón Jiménez

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres

Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 29							Martes 30							Miércoles 31							Jueves 1							Viernes 2											
VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES											
Lunes 5							Martes 6							Miércoles 7							Jueves 8							Viernes 9											
VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES							VACACIONES											
Kcal	684	HC (g)	87,5	Gr (g)	23,2	Pr (g)	26,1	Kcal	713	HC (g)	86,1	Gr (g)	24,7	Pr (g)	25,4	Kcal	744	HC (g)	98,7	Gr (g)	25,7	Pr (g)	23	Kcal	629	HC (g)	84,1	Gr (g)	18,5	Pr (g)	26	Kcal	664	HC (g)	78,1	Gr (g)	24,9	Pr (g)	26
KJ	2861	Azc (g)	29,9	AGS (g)	7	Sal (g)	1,7	KJ	2987	Azc (g)	29,7	AGS (g)	6,1	Sal (g)	1,5	KJ	3114	Azc (g)	27,3	AGS (g)	6,1	Sal (g)	2,2	KJ	2635	Azc (g)	21,3	AGS (g)	3,3	Sal (g)	1	KJ	2782	Azc (g)	22	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1
Lunes 12							Martes 13							Miércoles 14							Jueves 15							Viernes 16											
Arroz a la cubana con tomate Pollo al horno (A)(M) Zanahorias al ajillo Pan integral (G)(S)							Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y queso fresco) (L)(Su) Potaje de alubias con morcilla (tomate, cebolla y zanahorias) (L)(Su)(S) Pan blanco (G)(S)							Espirales carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L)(A)(M) Tortilla de patatas (H) Ensalada de tomate y cebolleta (Su) Pan integral (G)(S)							Crema de calabacín (A)(M) Merluza al horno (P)(Cr)(Mo) Puré de patatas (L) Pan blanco (G)(S)							Potaje de garbanzos con aceitunas Revuelto de huevo y champiñón (H)(A)(M) Pan integral (G)(S)											
Kcal	684	HC (g)	87,5	Gr (g)	23,2	Pr (g)	26,1	Kcal	713	HC (g)	86,1	Gr (g)	24,7	Pr (g)	25,4	Kcal	744	HC (g)	98,7	Gr (g)	25,7	Pr (g)	23	Kcal	629	HC (g)	84,1	Gr (g)	18,5	Pr (g)	26	Kcal	664	HC (g)	78,1	Gr (g)	24,9	Pr (g)	26
KJ	2861	Azc (g)	29,9	AGS (g)	7	Sal (g)	1,7	KJ	2987	Azc (g)	29,7	AGS (g)	6,1	Sal (g)	1,5	KJ	3114	Azc (g)	27,3	AGS (g)	6,1	Sal (g)	2,2	KJ	2635	Azc (g)	21,3	AGS (g)	3,3	Sal (g)	1	KJ	2782	Azc (g)	22	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1
Lunes 19							Martes 20							Miércoles 21							Jueves 22							Viernes 23											
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento, tomate) Tortilla francesa con queso fresco (H)(G)(L) Ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (Su) Pan integral (G)(S)							Puchero de garbanzos con fideos (con pollo) (G)(H) Croquetas de bacalao (P)(G)(L)(Cr)(H)(S)(Mo) Brócoli salteada Pan blanco (G)(S)							Ensalada (cogollos, tomate, zanahoria y maíz) (Su) Arroz guisado con chocos (Mo) Pan integral (G)(S)							Picadillo de tomate, pimiento y cebolla (Su) Macarrones boloñesa (con carne de ternera) (G)(H) Pan blanco (G)(S)							Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias) Revuelto con huevo y judías verdes (H)(A)(M) Pan integral (G)(S)											
Kcal	690	HC (g)	84,2	Gr (g)	26,2	Pr (g)	22,8	Kcal	714	HC (g)	90,9	Gr (g)	24	Pr (g)	25,6	Kcal	643	HC (g)	92	Gr (g)	19,1	Pr (g)	21,6	Kcal	629	HC (g)	78,6	Gr (g)	21,9	Pr (g)	25,1	Kcal	647	HC (g)	78,2	Gr (g)	21,2	Pr (g)	26,1
KJ	2888	Azc (g)	28,2	AGS (g)	7,1	Sal (g)	2,2	KJ	2992	Azc (g)	26,5	AGS (g)	5,4	Sal (g)	1,9	KJ	2693	Azc (g)	25,7	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,7	KJ	2634	Azc (g)	26,8	AGS (g)	4,1	Sal (g)	1,4	KJ	2710	Azc (g)	23,5	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1
Lunes 26							Martes 27							Miércoles 28							Jueves 29							Viernes 30											
Ensalada tropical con lechuga, tomate, piña y maíz (Su) Potaje de lentejas con chorizo (con tomate, cebolla y zanahorias) Pan integral (G)(S)							Crema de calabaza (A)(M) Salmón al horno (P) Patatas asadas Pan blanco (G)(S)							Coditos con tomate y queso (G)(H)(L) Revuelto de huevo y brócoli (H)(A)(M) Pan integral (G)(S)							Arroz salteado con gambas (Cr)(Su) Albóndigas de pollo en salsa con champiñones (H)(G)(S)(P)(Cr)(Su) Pan blanco (G)(S)							Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) (Su)(L) Garbanzos a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla) Pan integral (G)(S)											
Kcal	670	HC (g)	79,2	Gr (g)	25	Pr (g)	24,9	Kcal	624	HC (g)	78,4	Gr (g)	24,3	Pr (g)	25,9	Kcal	635	HC (g)	79	Gr (g)	22,2	Pr (g)	23,5	Kcal	649	HC (g)	80,3	Gr (g)	21,8	Pr (g)	24,6	Kcal	654	HC (g)	82,9	Gr (g)	21,7	Pr (g)	22,2
KJ	2844	Azc (g)	29,1	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,1	KJ	2614	Azc (g)	24,2	AGS (g)	4	Sal (g)	0,9	KJ	2656	Azc (g)	26,9	AGS (g)	4,7	Sal (g)	1,5	KJ	2715	Azc (g)	19,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,1	KJ	2739	Azc (g)	30,4	AGS (g)	4	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 (cacahuates) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) Mo (moluscos) A (altramujeres)

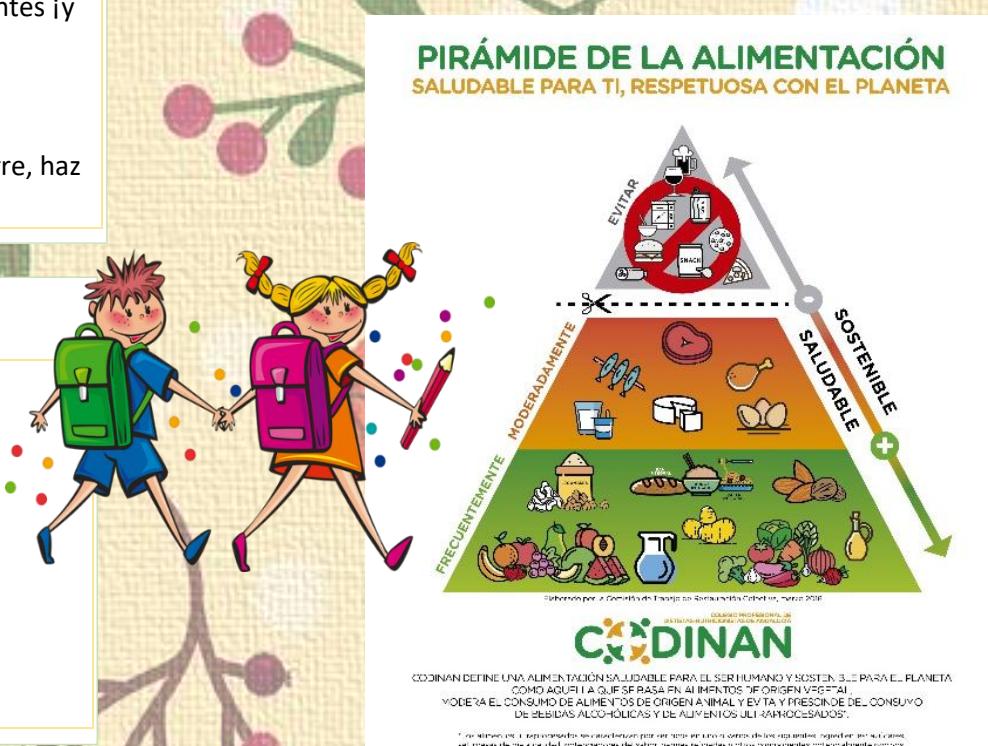
## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS ENERO 2020

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Verdura cocinada Pescado a la plancha con arroz salteado	Verdura rehogada con patatas cocidas Pavo a la plancha
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Ensalada con atún blanco Sopa de fideos	Quinoa salteada con verduras Huevo escalfado	Verdura cocinada Arroz salteado con ajo, perejil y gambas	Verdura plancha Pizza casera con carne	Ensalada Pasta al pesto de almendras y albahaca
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Cuscús con verduras Pescado al horno	Ensalada Montadito de filete de lomo	Tortilla de calabacín Patatas salteadas con ajo y perejil	Pimientos asados Empanada de bonito	Ensalada Arroz salteado con frutos secos
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Verdura cocinada Tortilla francesa con pasta salteada	Ensalada Arroz salteado con dados de pavo	Ensalada Sopa de pescado con quinoa	Ensalada Huevo frito con patatas	Verdura cocinada Pasta salteada con salmón

### 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 quiere 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