

Menú Mensual Primaria **Noviembre 2025**

CEIP Juan Ramón Jiménez

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

Lunes 3								Martes 4								Miércoles 5								Jueves 6								Viernes 7							
Ensalada tropical con lechuga, tomate, piña y maíz (Su)								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
Lunes 10								Martes 11								Miércoles 12								Jueves 13								Viernes 14							
Arroz a la jardinera (con pimientos, zanahorias, guisantes) (A)(M) Pollo empanado (Su)(G) Salteado de zanahorias baby Pan integral (G)(S)								Puchero de garbanzos con fideos (con pollo) (H)(G) Pisto de calabacín y berenjenas con huevo duro (H) Pan blanco (G)(S)								Ensalada (lechuga, tomate cherry, cebolla, aceitunas y maíz) (Su) Atún blanco con tomate (P) Patatas fritas Pan integral (G)(S)								Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro) (H)(Su) Lentejas estofadas con arroz (con tomate, cebolla y pimientos) Pan blanco (G)(S)								Tomate aliñado con caballa en aceite (P)(Su) Macarrones con salsa de tomate (G)(H) Pan integral (G)(S)							
Kcal	687	HC (g)	97,1	Gr (g)	20,1	Pr (g)	24,7	Kcal	641	HC (g)	78,4	Gr (g)	21,9	Pr (g)	25,9	Kcal	646	HC (g)	79,7	Gr (g)	22,3	Pr (g)	25	Kcal	651	HC (g)	81,4	Gr (g)	3,8	Pr (g)	23,4	Kcal	628	HC (g)	78,5	Gr (g)	21,4	Pr (g)	25,3
KJ	2876	Azc (g)	26,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	1,4	KJ	2686	Azc (g)	26,2	AGS (g)	5	Sal (g)	1,5	KJ	2705	Azc (g)	27,4	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,5	KJ	2727	Azc (g)	25,2	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1	KJ	2631	Azc (g)	28,3	AGS (g)	3,4	Sal (g)	1,9
Lunes 17								Martes 18								Miércoles 19								Jueves 20								Viernes 21							
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 acelgas 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 24								Martes 25								Miércoles 26								Jueves 27								Viernes 28							
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 salteado 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

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) Mo (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS NOVIEMBRE 2025

Lunes 3 Verdura cocinada Tortilla francesa con pasta salteada	Martes 4 Ensalada Arroz salteado con dados de pavo	Miércoles 5 Ensalada Sopa de pescado con quinoa	Jueves 6 Ensalada Huevo frito con patatas	Viernes 7 Verdura cocinada Pasta salteada con salmón
Lunes 10 Ensalada Pescado azul con puré de patatas	Martes 11 Verdura cocinada Croquetas de queso	Miércoles 12 Revuelto de huevo y verduras Cuscús al vapor	Jueves 13 Verdura cocinada Pescado a la plancha con arroz salteado	Viernes 14 Verdura rehogada con patatas cocidas Pavo a la plancha
Lunes 17 Ensalada con atún blanco Sopa de fideos	Martes 18 Quinoa salteada con verduras Huevo escalfado	Miércoles 19 Verdura cocinada Arroz salteado con ajo, perejil y gambas	Jueves 20 Verdura plancha Pizza casera con carne	Viernes 21 Ensalada Pasta al pesto de almendras y albahaca
Lunes 24 Cuscús con verduras Pescado al horno	Martes 25 Ensalada Montadito de filete de lomo	Miércoles 26 Tortilla de calabacín Patatas salteadas con ajo y perejil	Jueves 27 Pimientos asados Empanada de bonito	Viernes 28 Ensalada Arroz salteado con frutos secos

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...

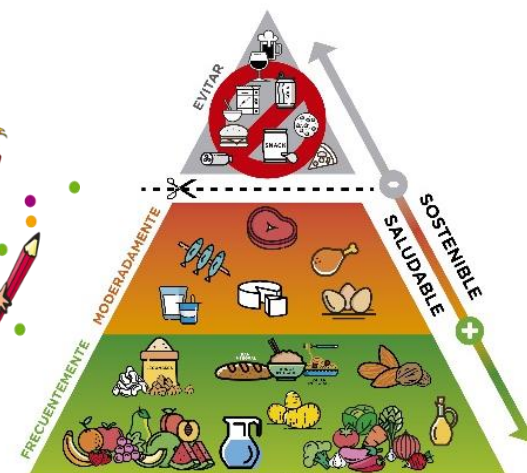
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

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



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 FRENTE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTIMAMENTE PROCESADOS.

* Los alimentos y las bebidas saludables son aquellos que se consumen en su estado natural, sin procesar, y que no contienen azúcares añadidos, grasas saturadas, sal, ni otros componentes considerados nocivos.