

# MENÚ CIUDAD INFANTIL SAN JORGE

## Curso 2018-2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de espinacas, zanahoria y ternera.</li> <li>Solomillo de pechuga empanado y ensalada con queso fresco.</li> <li>Melocotón en almíbar.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 588,7 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene sulfitos, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa.</li> <li>Merluza al horno y ensalada de tomate.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 564,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, pescado y sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas huertanas</li> <li>Tortilla con queso y ensalada con manzana.</li> <li>Yogurt.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 579,7 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entremeses y ensalada de tomate con caballa</li> <li>Paella alicantina</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 581,1 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, leche, apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de sepia con caracolas de pasta.</li> <li>Salchichas de pavo y ensalada tradicional.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 561,2 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, crustáceos, moluscos, huevo, gluten y sulfitos.</i></p>
<b>2ª SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con bonito y tomate.</li> <li>Hamburguesa de ternera y ensalada tradicional.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 545,7 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, gluten, huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín.</li> <li>Pollo con patatas al horno</li> <li>Macedonia de frutas.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 612,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado con estrellitas.</li> <li>Salmón a la plancha con patatas fritas.</li> <li>Yogurt.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 572,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas riojanas.</li> <li>Tortilla de calabacín y ensalada de tomate</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 587,9 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz caldoso de pescado.</li> <li>Merluza andaluza y ensalada con queso fresco.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 573,2 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, crustáceos, moluscos, gluten, sulfitos, leche y huevo.</i></p>
<b>3ª SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras variadas.</li> <li>Albóndigas a la jardinera y ensalada tradicional.</li> <li>Macedonia de frutas.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 596,9 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada con bonito.</li> <li>Cocido completo.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 510,6 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, pescado, gluten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a banda.</li> <li>Merluza en salsa y ensalada tradicional.</li> <li>Yogurt.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 521,4 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, crustáceos, moluscos, sulfitos, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con estrellitas.</li> <li>Tortilla de patatas y judías verdes con tomate</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 514,4 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, apio, huevo, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de pavo con patatas y pasta.</li> <li>Buñuelos de bacalao y ensalada con queso fresco.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 547,0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, sulfitos, pescado, huevo, leche.</i></p>
<b>4ª SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pisto de verduras.</li> <li>Lomo adobado y ensalada tradicional.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 584,3 Kcal.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pescado.</li> <li>Tortilla con jamón york y ensalada de tomate.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 547,0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, pescado, moluscos, crustáceos, huevo, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo y verduras con estrellitas.</li> <li>Bacalao con tomate y ensalada con dados de queso tierno</li> <li>Yogurt.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 447,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, apio, pescado, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta.</li> <li>Solomillo de pechuga empanado y ensalada de tomate.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 572,0 Kcal.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de puerro con pollo.</li> <li>Pollo en salsa y ensalada con daditos de jamón york.</li> <li>Melocotón en almíbar</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 511,5 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene sulfito, leche, soja.</i></p>
<b>5ª SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras y pescado.</li> <li>Lomo adobado y ensalada tradicional</li> <li>Melocotón en almíbar.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 527,2 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con pisto de verduras</li> <li>Tortilla con queso y ensalada tradicional</li> <li>Yogur.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 565,8 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada con bonito.</li> <li>Cocido completo.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 510,6 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, pescado, gluten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada tradicional con rollito de jamón york y queso tierno</li> <li>Arroz a banda.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 475,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene leche, soja, pescado, moluscos, crustáceos y apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón con patatas</li> <li>Croquetas y ensalada tradicional</li> <li>Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 584,9 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, leche, huevo, soja, apio, mostaza.</i></p>
<b>MERIENDAS</b>	Leche y galletas.	Medias-noches con queso y zumo.	Fruta y galletas.	Medias-noches con pechuga de pavo/jamón york y zumo.	Bollería y leche.

\*El día 1 de cada mes comenzaremos por el día correspondiente de la primera semana. Si el día 1 fuera festivo o fin de semana, el primer día lectivo corresponderá a la primera semana.

\*Todos los días incluyen una porción de pan (**gluten**)

\*De acuerdo al reglamento europeo de información alimentaria 1169/2011, queda especificado en el menú escolar, sustancias catalogadas como posibles alérgenos según el Ministerio de Medio Ambiente, Medio rural y marino.

\* Alérgenos meriendas: dada la variedad de productos que se ofrecen y contaminación cruzada que puede darse en productos de panadería, pueden consultar el listado de alérgenos en el centro.

## Recomendaciones para la cena

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA</b>	- Tortilla francesa - Ensalada de tomate, aguacate y caballa - Fruta	- Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena rebozadas. - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo - Tomates cherry - Fruta	- Sopa de pollo y verduras con sémola - Lenguado a la plancha - Fruta	- Puré de verduras - 1/2 Sándwich integral de jamón cocido y queso fresco - Fruta
<b>2ª SEMANA</b>	- Lubina a la plancha - Tomate trinchado - Fruta	- Tortilla francesa - Ensalada de pasta, tomate y atún ( <i>guarnición</i> ) - Fruta	- Lomo fresco a la plancha - Ensalada verde con trocitos de frutas (mango, manzana...) - Yogur	- Pechuga de pollo salteada con verduritas - Pan integral - Fruta	- Judías verdes con jamón - Huevo a la plancha - Pan integral - Fruta
<b>3ª SEMANA</b>	- Salmón a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Crema de verduras - Tortilla rellena con champiñones y un poquito de queso - Fruta	- Lomo adobado - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta	- Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de arroz integral, lechuga picada, jamón york, queso tierno y olivas ( <i>guarnición</i> ) - Fruta	- Hamburguesa de legumbres - Tomatitos cherry - Yogur
<b>4ª SEMANA</b>	- Tortilla francesa rellena de calabacín - Pan integral. - Fruta	- Pollo guisado con verduritas (cebolla, zanahoria, champiñones...) - Pan integral. - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera - Arroz tres delicias ( <i>guarnición</i> ) - Fruta	- Merluza con pisto de verduras - Pan integral. - Fruta	- Pizza integral casera - Fruta
<b>5ª SEMANA</b>	- Dorada al horno - Rodajas de patata hervida con sal, aceite y pimentón - Fruta	- Sopa con sémola - Hamburguesa casera de pollo y espinacas - Fruta	- Queso fresco a la plancha - Rodajas de calabacín fritas / horno - Fruta	- Pechuga de pavo fresca a la plancha - Ensalada verde con trocitos de fruta (manzana, piña...) - Yogur	- Revuelto de huevo, champiñones picaditos, cebolla y trocitos de jamón serrano - Pan integral - Fruta

## El plato para comer saludable.

El siguiente gráfico fue diseñado por expertos en nutrición de la Escuela de Harvard. Siendo la imagen expuesta más abajo una adaptación elaborada por el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODINuCoVa).

Su función es ayudarnos a controlar las proporciones que debemos de tomar de cada uno de los alimentos mediante la representación de éstos en nuestro plato.

Resulta también bastante ilustrativo para conocer los alimentos a los que debemos de dar preferencia sobre el resto (frutas y verduras), los granos que debemos escoger (integrales) o cuáles son los alimentos ricos en proteínas más adecuados. Es una buena estrategia a desarrollar en casa, ya que habitualmente las porciones de alimento en la gran mayoría de hogares difieren bastante de la recomendación actual.

