



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LA LUZ
BASAL
1º TRIMESTRE

Realizado por:

Jesús Torrecilla Romero Nº Colegiado AND-00589

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Macarrones a la napolitana con puerro, zanahoria y apio	Arroz caldoso con gambas, cebolla y calabacín	Guiso de lentejas con verduras y arroz	Puchero con arroz	Crema de patata, coliflor y cebolla
Proceso culinario	Cocción (pasta); salteado (salsa casera)	Cocción	Cocción	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, apio	Crustáceos	--	Apio	--
SEGUNDO	Huevo cuajado con pisto de calabacín, tomate y cebolla	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Estofado de ternera con patatas y judías verdes	Rosada a la roteña con ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo duro
Proceso culinario	Cocción	Plancha; fresco (ensalada)	Cocción; fresco (ensalada)	Estofado	Guisado suave; fresco (ensalada)
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Huevos	--	Pescado, huevos
POSTRE	Yogur natural	Manzana	Pera	Plátano	Mandarina
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 525 PRI 670	INF 505 PRI 645	INF 500 PRI 635	INF 565 PRI 720	INF 515 PRI 655
Grasas (g)	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21	INF 16 PRI 21	INF 17 PRI 23	INF 17 PRI 23
Saturadas (g)	INF 3,8 PRI 5,1	INF 2,5 PRI 3,4	INF 2,9 PRI 3,8	INF 3,2 PRI 4,3	INF 2,6 PRI 3,5
Hidratos carbono (g)	INF 68 PRI 86	INF 66 PRI 83	INF 65 PRI 82	INF 77 PRI 98	INF 63 PRI 80
Azúcares (g)	INF 8 PRI 11	INF 9 PRI 12	INF 10 PRI 13	INF 15 PRI 20	INF 9 PRI 12
Proteínas (g)	INF 24 PRI 32	INF 24 PRI 32	INF 23 PRI 31	INF 26 PRI 35	INF 26 PRI 35
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,7 PRI 1,9	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 1-2 carne; 2 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur;				

SEMANA 2					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Puchero de la abuela con arroz, verduras, jarrete y hierbabuena	Ensalada con lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Macarrones a la boloñesa casera	Guiso de habichuelas con patata, verduras y pimentón dulce	Paella de verduras con champiñones y guisantes
Proceso culinario	Cocción	Fresco	Cocción; salteado	Cocción	Cocción
Alergias/intolerancias	Apio	Lácteos	Contiene gluten	--	--
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Tallarines con gambas al ajillo	Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza en tomate con ensalada de lechuga y aceitunas	Carne de cerdo en salsa con patatas panaderas y zanahoria
Proceso culinario	Cocción; fresco (ensalada)	Cocción; salteado	Frito; fresco (ensalada)	Guisado; fresco (ensalada)	Cocción; horno
Alergias/intolerancias	Huevos	Contiene gluten, crustáceos	Contiene gluten, huevos, lácteos	Pescado	--
POSTRE	Yogur natural	Plátano	Mandarina	Fresas	Naranja
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 505 PRI 640	INF 515 PRI 655	INF 545 PRI 695	INF 510 PRI 650	INF 535 PRI 680
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 16 PRI 21	INF 21 PRI 28	INF 15 PRI 20	INF 19 PRI 25
Saturadas (g)	INF 3,5 PRI 4,7	INF 4,4 PRI 5,8	INF 4,4 PRI 5,8	INF 2,4 PRI 3,2	INF 3,6 PRI 4,8
Hidratos carbono (g)	INF 64 PRI 81	INF 72 PRI 92	INF 68 PRI 86	INF 70 PRI 89	INF 65 PRI 82
Azúcares (g)	INF 7 PRI 9	INF 16 PRI 21	INF 8 PRI 11	INF 8 PRI 11	INF 10 PRI 13
Proteínas (g)	INF 24 PRI 32	INF 17 PRI 22	INF 23 PRI 31	INF 24 PRI 32	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 1 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur; 1 frito.				

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Sopa de picadillo con estrellitas y verduras	Fideos guisados con pollo, verduras y guisantes	Potaje de garbanzos con patata, calabaza y arroz	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, cebolla y nueces	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Proceso culinario	Cocción	Guisado	Cocción	Fresco	Cocción
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, apio	Contiene gluten	--	Frutos secos	--
SEGUNDO	Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Huevos rellenos de atún con ensalada de tomate y maíz	Gallo a la plancha con coliflor rehogada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con puré de patata	Rosada frita con ensalada de lechuga y maíz
Proceso culinario	Plancha; fresco (ensalada)	Cocción; fresco (ensalada)	Plancha; rehogado	Guisado (elaboración propia); cocción	Frito controlado; fresco (ensalada)
Alergias/intolerancias	--	Huevos, pescado	Pescado	Contiene gluten, huevos	Pescado, gluten, huevos
POSTRE	Plátano	Yogur natural	Manzana	Pera	Mandarina
Alergias/intolerancias	Fructosa	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 515 PRI 655	INF 530 PRI 675	INF 525 PRI 670	INF 545 PRI 695	INF 525 PRI 670
Grasas (g)	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 16 PRI 21	INF 21 PRI 28	INF 19 PRI 25
Saturadas (g)	INF 2,9 PRI 3,8	INF 3,6 PRI 4,8	INF 2,4 PRI 3,2	INF 4,4 PRI 5,8	INF 3,0 PRI 4,0
Hidratos carbono (g)	INF 64 PRI 81	INF 66 PRI 84	INF 72 PRI 91	INF 63 PRI 80	INF 63 PRI 80
Azúcares (g)	INF 12 PRI 16	INF 7 PRI 9	INF 10 PRI 13	INF 9 PRI 12	INF 9 PRI 12
Proteínas (g)	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34	INF 25 PRI 34
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 3 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur; 1 frito				

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Crema de espárragos	Espaguetis con champiñones y emmental	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Habichuelas con arroz	Ensalada caprese
Proceso culinario	Cocción	Cocción; salteado	Fresco	Cocción	Fresco
Alergias/intolerancias	--	Contiene gluten, lácteos	--	--	Lácteos
SEGUNDO	Huevo cuajado con pisto	Bacalao en tomate con judías verdes	Arroz a la cubana casero con huevo y salchicha fresca de pollo	Filete de lomo a la plancha con tomate aliñado	Arroz guisado con pollo y verduras
Proceso culinario	Cocción	Guisado; salteado	Cocción; plancha	Plancha; fresco (tomate aliñado)	Guisado
Alergias/intolerancias	Huevos	Pescado	Huevos	--	--
POSTRE	Yogur natural	Naranja	Manzana	Pera	Plátano
Alergias/intolerancias	Lácteos	Fructosa	Fructosa	Fructosa	Fructosa
Energía (kcal)	INF 495 PRI 625	INF 545 PRI 695	INF 535 PRI 680	INF 520 PRI 665	INF 535 PRI 680
Grasas (g)	INF 17 PRI 22	INF 17 PRI 23	INF 18 PRI 24	INF 19 PRI 25	INF 18 PRI 24
Saturadas (g)	INF 3,5 PRI 4,6	INF 3,3 PRI 4,4	INF 3,3 PRI 4,4	INF 3,8 PRI 5,0	INF 3,3 PRI 4,4
Hidratos carbono (g)	INF 60 PRI 76	INF 71 PRI 90	INF 72 PRI 91	INF 62 PRI 79	INF 69 PRI 87
Azúcares (g)	INF 7 PRI 9	INF 10 PRI 13	INF 10 PRI 13	INF 14 PRI 18	INF 14 PRI 18
Proteínas (g)	INF 23 PRI 31	INF 28 PRI 37	INF 23 PRI 31	INF 27 PRI 36	INF 24 PRI 32
Sal (g)	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,9 PRI 2,1	INF 1,8 PRI 2,0	INF 1,8 PRI 2,0
NOTA	Todos los menús incluyen agua para beber y 20 g de pan integral de trigo (contiene gluten). Valoraciones calculadas para INF y PRI.				
FRECUENCIAS	1 legumbre; 2 carne; 1 pescado; 2 huevo; fruta diaria; 1 yogur; procesados puntuales controlados.				

SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Brochetas de pollo y pimiento con patata asada	Mini pizza casera de verduras y queso	Bocadillo integral de melva con tomate	Tortilla francesa con tomate aliñado	Mini hamburguesa de pollo casera con ensalada
Postre	Pera	Plátano	Yogur natural	Mandarina	Yogur natural
SEMANA 2	Merluza al horno con verduras	Pinchitos de pollo con ensalada	Rosada a la plancha con tomate aliñado	Panini de verduras y queso	Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Postre	Mandarina	Yogur natural	Yogur natural	Pera	Yogur natural
SEMANA 3	Marrajo a la plancha con tomate	Tosta de queso fresco con aguacate	Bocata de lomo de cerdo con ensalada de tomate	Tortilla de berenjena y patatas	Mini hamburguesa de ternera casera con ensalada
Postre	Yogur natural	Mandarina	Yogur natural	Naranja	Yogur natural
SEMANA 4	Bocadillo integral de atún con tomate	Solomillo de cerdo con patatas	Tortilla de guisantes, cebolla y patatas	Tiras de merluza a la plancha con calabacín	Crema de zanahoria con tortilla francesa
Postre	Pera	Yogur natural	Kiwi	Yogur natural	Naranja

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Pequeños hábitos, grandes resultados

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 5 raciones de fruta y verdura
- Agua como bebida principal
- Priorizar alimentos frescos
- Limitar ultraprocesados

MERIENDAS SALUDABLES

- Fruta fresca
- Yogur natural
- Bocadillo integral
- Tostadas con AOVE

ACTIVIDAD FÍSICA

- 60 min diarios
- Juegos al aire libre
- Bicicleta y deporte
- Menos pantallas

BIENESTAR FAMILIAR

- Dormir 9-12 horas
- Comer en familia
- Mantener rutinas
- Dar ejemplo

 **Una alimentación equilibrada, la actividad física diaria y un descanso adecuado favorecen el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar infantil.**