



COLEGIO REINA SOFÍA



MENU CURSO 2023- 2024

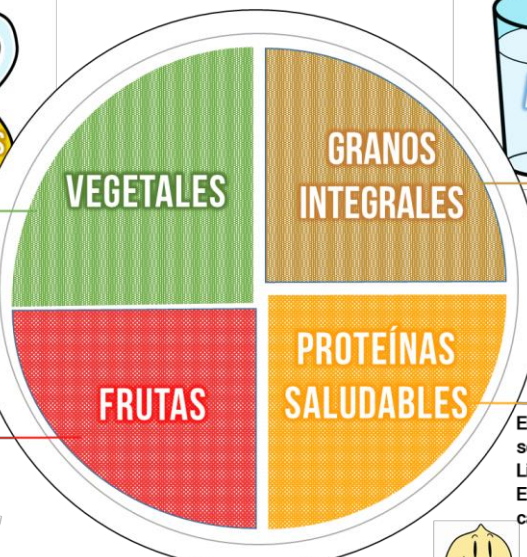
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica.

Limita el consumo de carnes rojas y queso.

Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA DE YORK Y QUESO MACARRONES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUISO DE BACALAO CON PATATAS JAMÓN YORK Y QUESO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS RIOJANA MERLUZA REBOZADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE TERNERA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 790 prot 17% gluc 56% lip 28%	Kcal 732 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 773 prot 17% gluc 56% lip 27%	Kcal 732 prot 19% gluc 48% lip 34%	Kcal 720 prot 16% gluc 50% lip 34%
2ª Semana	ENSALADA MIXTA ALUBIAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ESPIRALES CON VERDURAS Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESAS DE POLLO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA ARROZ A LA CUBANA CON TORTILLA Y SALCHICHAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	TOMATE PARTIDO OLLA GITANA VARITAS DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 729 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 732 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 733 prot 16% gluc 51% lip 33%	Kcal 857 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 769 prot 14 gluc 55% lip 32%
3ª Semana	ENSALADA CON YORK Y QUESO ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO ADOBADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	TOMATE PARTIDO SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 766 prot 16% gluc 56% lip 28%	Kcal 771 prot 15% gluc 52% lip 32%	Kcal 750 prot 18% gluc 56% lip 26%	Kcal 794 prot 17% gluc 47% lip 37%	Kcal 789 prot 16% gluc 57% lip 27%
4ª Semana	ENSALADA DE HORTALIZAS GUISO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MURCIANA GUISO DE PESCADO CON ALETRIA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ALUBIAS ESTOFADAS MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON YORK ARROZ A LA CUBANA CON TORTILLA Y SALCHICHAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA SOPA DE FIDEOS PECHUGAS EMPANADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 765 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 753 prot 15% gluc 55% lip 30%	Kcal 765 prot 16% gluc 60% lip 24%	Kcal 829 prot 12% gluc 59% lip 29%	Kcal 773 prot 16% gluc 58% lip 27%
5ª Semana	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURA CAZÓN CON TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUISO DE MAGRA CON PATATAS YORK Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA POTAJE DE GARBANZOS FILETE DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA TALLARINES CON CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 789 prot 16% gluc 62% lip 23%	Kcal 717 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 801 prot 16% gluc 64% lip 21%	Kcal 751 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 766 prot 15% gluc 61% lip 24%
6ª Semana	ENSALADA MIXTA COCIDO MURCIANO CON PELOTAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA MACARRONES CON HUEVO Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANADERA PAELLA MIXTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE QUESO ALUBIAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS SOPA DE POLLO, VERDURAS Y FIDEOS TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 823 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 692 prot 13% gluc 53% lip 34%	Kcal 776 prot 15% gluc 63% lip 23%	Kcal 793 prot 13% gluc 49% lip 38%	Kcal 701 prot 17% gluc 56% lip 28%

Menú calibrado por Lucía González, Graduada en Nutrición Humana y Dietética, colegiado N.º MU00081.

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Hervido de calabacín, boquerones rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, tortilla de espinacas pan, fruta	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadillo Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: fruta Cena: Sopa de fideos con huevo, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada pastel de puerros, pan y fruta
2ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo. Cena: Crema de calabacín, Albóndigas de pescado caseras, pan, fruta	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, zarangollo, pan	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: sopa de verduras, lenguado al horno, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de salchichón. Merienda: Fruta Cena: huevos rotos con ensalada, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Crema de calabacín, caballitas con tomate, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con galleta Cena: Ensalada, tortilla de patatas y pimientos, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Salteado de verduras con bacalao gratinado con gamba, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, sopa de fideos con huevo, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: crema de verduras, dorada a la espalda, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de patata y zanahoria con pastel de pescado, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, berenjenas rellenas, pan y fruta.
5ª Semana	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, bolitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. Cena: Ensalada, pastel de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de york y queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.
6ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, tortilla de coliflor, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york y queso. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de verduras, brandada de bacalao, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada gratinado de calabacín con jamón, pan y fruta

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1642 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	591 o 788	829 o 1103	236 o 315	710 o 945

