

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la barbacoa con papas dado Yogur Kcal 777 Hc 83 Lip 33 Pr 37	5 Crema de acelgas Pasta a la marinera Fruta de temporada Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34	6 Potaje de judías Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada Kcal 703 Hc 57 Lip 35 Pr 40	7 Sopa de estrellitas Pescado a la andaluza con papas sancochadas Yogur Kcal 781 Hc 69 Lip 41 Pr 34
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas Yogur Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	11 Crema de berros Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo empanado con ensalada caprese Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	13 Sopa de pepitas y ternera Pescado al horno con papas parisinas Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra Yogur Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31
17 Crema de espinacas Coditos con tomate y atún Fruta de temporada Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	19 Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli casero y ensalada variada Fruta de temporada Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	20 Potaje de lentejas Cinta de cerdo asada con salsa de pasas y arroz blanco Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur Kcal 754 Hc 79 Lip 34 Pr 33
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur Kcal 690 Hc 78 Lip 30 Pr 27	25 Sopa de pescado Estofado de carne al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	26 Crema castellana Espirales a la amatriciana con dados de jamón Fruta de temporada Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	27 Potaje de berros y judías Tacos de pescado con mojo, papas arrugadas y pella de gofio Mini suspiros de Tejada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	28 Sopa de pollo Croquetas de espinacas caseras con ensalada mixta Helado Kcal 780 Hc 84 Lip 32 Pr 39
31 Crema de verduras Pasta al pesto con jamón Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - **PESCADO**.....>2-3 raciones/semana
 - **CARNES**.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - **HUEVO**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la barbacoa con papas dado Yogur	5 Crema de acelgas Pasta a la marinera Fruta de temporada	6 Potaje de judías Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	7 Sopa de estrellitas Pescado a la andaluza con papas sancochadas Yogur
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas Yogur	11 Crema de berros Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo empanado con ensalada caprese Fruta de temporada	13 Sopa de pepitas y ternera Pescado al horno con papas parisinas Fruta de temporada	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra Yogur
17 Crema de espinacas Coditos con tomate y atún Fruta de temporada	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur	19 Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli casero y ensalada variada Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Cinta de cerdo asada con salsa de pasas y arroz blanco Fruta de temporada	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur	25 Sopa de pescado Estofado de carne al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada	26 Crema castellana Espirales a la amatriciana con dados de jamón Fruta de temporada	27 Potaje de berros y judías Tacos de pescado con mojo, papas arrugadas y pella de gofio Galletitas especiales de dieta	28 Sopa de pollo Croquetas de espinacas caseras con ensalada mixta Gelatina
31 Crema de verduras Pasta al pesto con jamón Fruta de temporada				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la barbacoa con papas dado Yogur	5 Crema de acelgas Pasta con tomate y jamón Fruta de temporada	6 Potaje de judías Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	7 Sopa de estrellitas Pollo a la plancha con papas sancochadas Yogur
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas Yogur	11 Crema de berros Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo empanado con ensalada caprese Fruta de temporada	13 Sopa de pepitas y ternera Lomo a la plancha con papas parisinas Fruta de temporada	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra s/pescado y marisco Yogur
17 Crema de espinacas Coditos con tomate y jamón Fruta de temporada	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur	19 Caldo de millo y zanahoria Pollo empanado con alioli casero y ensalada variada Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Cinta de cerdo asada con salsa de pasas y arroz blanco Fruta de temporada	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur	25 Sopa de fideos Estofado de carne al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada	26 Crema castellana Espirales a la amatriciana con dados de jamón Fruta de temporada	27 Potaje de berros y judías Tacos de pollo con papas arrugadas y pella de gofio Mini suspiros de Tejeda	28 Sopa de pollo Croquetas de espinacas caseras con ensalada mixta s/atún Helado
31 Crema de verduras Pasta al pesto con jamón Fruta de temporada				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la barbacoa con papas dado Yogur	5 Crema de acelgas Pasta a la marinera Fruta de temporada	6 Potaje de judías Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	7 Sopa de estrellitas Pescado a la andaluza con papas sancochadas Yogur
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas Yogur	11 Crema de berros Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo empanado con ensalada caprese Fruta de temporada	13 Sopa de pepitas y ternera Pescado al horno con papas parisinas Fruta de temporada	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra Yogur
17 Crema de espinacas Códigos con tomate y atún Fruta de temporada	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur	19 Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli casero y ensalada variada Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Pollo asado con salsa de pasas y arroz blanco Fruta de temporada	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur	25 Sopa de pescado Estofado de pollo al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada	26 Crema castellana Espirales a la amatriciana con dados de pavo Fruta de temporada	27 Potaje de berros y judías Tacos de pescado con mojo, papas arrugadas y pella de gofio Mini suspiros de Tejeda	28 Sopa de pollo Croquetas de espinacas caseras con ensalada mixta Helado
31 Crema de verduras Pasta al pesto con pavo Fruta de temporada				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - **PESCADO**.....>2-3 raciones/semana
 - **CARNES**.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - **HUEVO**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la barbacoa con papas dado Yogur	5 Crema de acelgas Pasta a la marinera Fruta de temporada	6 Potaje de judías Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	7 Sopa de estrellitas Pescado a la andaluza s/h con papas sancochadas Yogur
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas Yogur	11 Crema de berros Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo empanado s/h con ensalada caprese Fruta de temporada	13 Sopa de pepitas y ternera Pescado al horno con papas parisinas Fruta de temporada	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra Yogur
17 Crema de espinacas Coditos con tomate y atún Fruta de temporada	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur	19 Caldo de zanahoria Pescado frito s/h con tomate y ensalada variada Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Pollo asado con salsa de pasas y arroz blanco Fruta de temporada	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur	25 Sopa de pescado Estofado de pollo al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada	26 Crema castellana Espirales a la amatriciana con dados de pavo Fruta de temporada	27 Potaje de berros y judías Tacos de pescado con mojo, papas arrugadas y pella de gofio Galletitas especiales de dieta	28 Sopa de pollo Croquetas de espinacas caseras de dieta con ensalada mixta Gelatina
31 Crema de verduras Pasta al pesto con pavo Fruta de temporada				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Agua: Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetate de oliva y frutos secos: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Sopa de pepitas Pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado	5 Crema de acelgas Pasta a la marinera s/salsa Fruta de temporada	6 Potaje de judías Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	7 Sopa de estrellitas Pescado a la plancha con papas sancochadas Yogur desnatado
10 Sopa de fideos y garbanzos Albóndigas con verduras y papas Yogur desnatado	11 Crema de berros Espaguetis con carne Fruta de temporada	12 Caldo de judías, fideos y papas Pollo a la plancha con ensalada caprese Fruta de temporada	13 Sopa de pepitas y ternera Pescado al horno con papas parisinas Fruta de temporada	14 Crema de calabacín y calabaza Arroz mar y tierra Yogur desnatado
17 Crema de espinacas Codos con atún Fruta de temporada	18 Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Yogur desnatado	19 Caldo de millo y zanahoria Pescado a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Cinta de cerdo asada con arroz blanco Fruta de temporada	21 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur desnatado
24 Crema de calabaza Arroz a la criolla con pollo Yogur desnatado	25 Sopa de pescado Estofado de carne al tomillo con zanahoria y guisantes Fruta de temporada	26 Crema castellana Espirales con dados de jamón Fruta de temporada	27 Potaje de berros y judías Tacos de pescado con papas arrugadas y pella de gofio Mini suspiros de Tejeda	28 Sopa de pollo Lomo a la plancha con ensalada mixta Yogur desnatado/Gelatina
31 Crema de verduras Pasta con tacos de jamón Fruta de temporada				

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de CANARIAS!

















FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - **PESCADO**.....>2-3 raciones/semana
 - **CARNES**.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - **HUEVO**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Sopa de pepitas	x													
Pollo a la barbacoa con papas dado														
Crema de acelgas														
Pasta a la marinera	x			x	o	o								
Potaje de judías														
Tortilla española con tomates aliñados			x											x
Sopa de estrellitas	x													
Pescado a la andaluza con papas sancochadas	x		x	x										x
Sopa de fideos y garbanzos	x													
Albóndigas a la jardinera con verduras y papas								x						
Crema de berros														
Espaguetis a la boloñesa	x													
Caldo de judías, fideos y papas	x													
Pollo empanado con ensalada caprese	x	x	x											x
Sopa de pepitas y ternera	x													
Pescado al horno con papas parisinas				x										x
Crema de calabacín y calabaza														
Arroz mar y tierra				x										
Crema de espinacas														
Coditos con tomate y atún	x			x										
Sopa de estrellitas	x													
Jamoncitos de pollo al horno con papas														x
Caldo de millo y zanahoria														
Pescado frito con alioli y ensalada variada	x		x	x										x
Potaje de lentejas														
Cinta de cerdo asada con salsa de pasas y arroz								o						o
Sopa de fideos	x													
Ropa vieja														x
Crema de calabaza														
Arroz a la criolla con pollo														
Sopa de pescado	x			x										
Estofado de carne al tomillo con verduras														x
Crema castellana														
Espirales a la amatriciana con jamón	x							x						
Potaje de berros														
Tacos de pescado con mojo, papas arrugadas y pella de gofio	x			x										x
Sopa de pollo	x													
Croquetas de espinacas con ensalada mixta	x	o	x	x										x
Crema de verduras														
Pasta al pesto con jamón	x							x						

x: lo contiene ; o: puede contenerlo