



JUAN CARLOS EGEEA
Nutrición

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2024-2025 → INFANTIL Y 1º-2º PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Crema de verduras.</p> <p>Segundo: Alitas de pollo al horno con quinoa.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con arroz y alubias. (9)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con zarangollo (3).</p> <p>Postre: Fruta de temporada 525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con Pechuga de Pavo y Queso (1,7)</p> <p>Segundo: Pollo empanado con patatas al horno. (1,4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de cocido (1,9)</p> <p>Segundo: Cocido completo. (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral con pisto (1,4)</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con lechuga y maíz. (4)</p> <p>Postre: Yogur (7) 692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Lentejas hortelanas (9).</p> <p>Segundo: Boquerones al horno con ensalada. (1,3,4)</p> <p>Postre: Helado (7,8) 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con pavo y queso. (7)</p> <p>Segundo: Arroz a la marinera (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral a la boloñesa. (1,4,7)</p> <p>Segundo: Tortilla a la francesa con tomate aliñado/Pan integral. (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabacín.</p> <p>Segundo: Fajitas de pollo, y verduras. (1)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 721kcal / 73g HC / 50g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de arroz y verduras (9).</p> <p>Segundo: Bacalao rebozado con ensalada. (1,3,4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 669kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Tomate trinchado con pavo y queso fresco. (7)</p> <p>Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Vichyssoise con picatostes. (1,7,8)</p> <p>Segundo: Pizza casera y ensalada. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Potaje de Alubias con calabaza</p> <p>Segundo: Albóndigas a la jardinera</p> <p>Postre: Fruta de temporada 715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Estofado de pavo, patata y zanahoria.</p> <p>Segundo: Merluza empanada al horno con ensalada. (1,3,4)</p> <p>Postre: Yogur (7) 542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Sopa marinera. (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas, col, cebolla y manzana.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9)</p> <p>Segundo: Merluza a la gallega (2,3)</p> <p>Postre: Yogur(7) 692kcal / 92g HC / 15g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras y jamón serrano. (9)</p> <p>Segundo: Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y pepino (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta. (1,3,4,7)</p> <p>Segundo: Merluza a la plancha con ajo, perejil y guisantes salteados con cebolla (3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Puré de zanahoria y patata.</p> <p>Segundo: Hamburguesas a la plancha con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea con queso fresco y jamón cocido. (7)</p> <p>Segundo: Paella Valenciana, (conejo, pollo, garrofón, pimiento, judías verdes) (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Calamar a la romana con lechuga y maíz. (1,4,14)</p> <p>Segundo: Arroz a la cubana. (4)</p> <p>Postre: Helado (7,8) 770kcal / 93g HC / 50g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de ave con fideos (1,9)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con ensalada de sémola. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 562kcal / 51g HC / 32g Prot / 25g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral con verduritas (1,4)</p> <p>Segundo: Solomillo de pollo al horno</p> <p>Postre: Fruta de temporada 754kcal / 61g HC / 60g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Olleta Alicantina</p> <p>Segundo: Tortilla Española con tomate y maíz (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 775kcal / 72g HC / 15g Prot / 37g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con Pavo y Queso (7)</p> <p>Segundo: Fideuá de pescado. (1,2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip</p>

COLEGIO-SCHOOL

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2024-2025 → PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>Primero: Ensalada Murciana (4) Segundo: Alitas de pollo al horno con quinoa. Postre: Fruta de temporada 754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con arroz y alubias. (9) Segundo: Merluza al horno con zarangollo (3). Postre: Fruta de temporada 666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada César. (1,7) Segundo: Pollo empanado con patatas al horno. (1,4) Postre: Fruta de temporada 678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de cocido (1,9) Segundo: Cocido completo. (9) Postre: Fruta de temporada 709kcal / 82g HC / 50g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral a la carbonara. (1,4,7) Segundo: Tortilla a la francesa con lechuga y maíz. (4) Postre: Yogur (7) 819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip</p>
SEMANA 2	<p>Primero: Lentejas hortelanas (9). Segundo: Boquerones al horno con ensalada. (1,3,4) Postre: Helado (7,8) 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con pavo y queso. (7) Segundo: Arroz a la marinera (2,3,14) Postre: Fruta de temporada 623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral a la boloñesa. (1,7) Segundo: Tortilla a la francesa con tomate aliñado/Pan integral. (4) Postre: Fruta de temporada 702kcal / 55g HC / 46g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabacín. Segundo: Fajitas de pollo, y verduras. (1) Postre: Fruta de temporada 900kcal / 70g HC / 64g Prot / 40g Lip</p>	<p>Primero: Bacalao rebozado al horno con ensalada. (1,3,4) Segundo: Arroz tres delicias (4) Postre: Fruta de temporada 771kcal / 69g HC / 68g Prot / 25g Lip</p>
SEMANA 3	<p>Primero: Tomate trinchado con pavo y queso fresco. (7) Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos. Postre: Fruta de temporada 678kcal / 86g HC / 30g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Vichyssoise con picatostes. (1,7) Segundo: Pizza casera y ensalada. (1,7) Postre: Fruta de temporada 817kcal / 109g HC / 32g Prot / 28g Lip</p>	<p>Primero: Alubias estofadas. Segundo: Albóndigas con salsa a la jardinera Postre: Fruta de temporada 715kcal / 70g HC / 23g Prot / 29g Lip</p>	<p>Primero: Estofado de pavo, patata y zanahoria. Segundo: Merluza empanada al horno con ensalada. (1,3,4) Postre: Yogur (7) 646kcal / 50g HC / 53g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Sopa marinera. (2,3,14) Segundo: Pollo al horno con patatas, col, cebolla y manzana. Postre: Fruta de temporada 719kcal / 69g HC / 51g Prot / 27g Lip</p>
SEMANA 4	<p>Primero: Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9) Segundo: Merluza a la gallega (2,3) Postre: Yogur (7) 819kcal / 117g HC / 18g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras y jamón serrano. (9) Segundo: Tortilla de calabacín, con tomate y pepino (4) Postre: Fruta de temporada 867kcal / 98g HC / 59g Prot / 20g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta. (1,3,4,7) Segundo: Emperador con salsa verde con guisantes salteados con cebolla (3) Postre: Fruta de temporada 666kcal / 94g HC / 35g Prot / 16g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa. (3,4) Segundo: Hamburguesas a la plancha con patatas al horno. Postre: Fruta de temporada 681kcal / 51g HC / 51g Prot / 30g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada mediterránea con queso fresco y jamón cocido. (7) Segundo: Paella Valenciana, (conejo, pollo, garrofón, pimiento, judías verdes) (9) Postre: Fruta de temporada 906kcal / 117g HC / 58g Prot / 23g Lip</p>
SEMANA 5	<p>Primero: Calamar a la romana con lechuga y maíz. (1,4,14) Segundo: Arroz a la cubana. (4) Postre: Helado (7,8) 906kcal / 117g HC / 58g Prot / 23g Li</p>	<p>Primero: Sopa de ave con fideos (1,9) Segundo: Merluza al horno con ensalada de sémola. (1,3) Postre: Fruta de temporada 820kcal / 67g HC / 51g Prot / 38g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con atún, huevo, zanahoria, maíz y espárragos. (3,4) Segundo: Lasaña de carne. (1,2,3,4,7,14) Postre: Fruta de temporada 620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Olleta Alicantina Segundo: Tortilla Española con tomate y maíz (4) Postre: Fruta de temporada 775kcal / 72g HC / 15g Prot / 37g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con Pavo y Queso (7) Segundo: Fideuá de pescado. (1,2,3,14) Postre: Fruta de temporada 724kcal / 102g HC / 35g Prot / 19g Lip</p>



JUAN CARLOS EGEA
Nutrición

MENÚ ESCOLAR CEBAT TERCER TRIMESTRE 2024-2025 → SECUNDARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
SEMANA <u>1</u>	<p>Primero: Ensalada Murciana</p> <p>Segundo: Alitas de pollo al horno con quinoa.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 779kcal / 103g HC / 53g Prot / 19g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de verduras con arroz y alubias. (9)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con zarangollo (3).</p> <p>Postre: Yogur(7) 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada César. (1,7)</p> <p>Segundo: Pollo empanado con patatas al horno. (1,4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 942kcal / 111g HC / 38g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de cocido (1,9)</p> <p>Segundo: Cocido completo. (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 883kcal / 93g HC / 62g Prot / 29g Lip</p>
SEMANA <u>2</u>	<p>Primero: Lentejas hortelanas (9).</p> <p>Segundo: Boquerones al horno con ensalada. (1,3,4)</p> <p>Postre: Helado (7,8) 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con pavo y queso. (7)</p> <p>Segundo: Arroz a la marinera (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Pasta integral a la boloñesa. (1,4,7)</p> <p>Segundo: Tortilla aliñada/Pan integral. (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 830kcal / 65g HC / 62g Prot / 32g Lip</p>	<p>Primero: Puré de calabacín.</p> <p>Segundo: Fajitas de pollo, y verduras. (1)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 900kcal / 70g HC / 64g Prot / 40g Lip</p>
SEMANA <u>3</u>	<p>Primero: Tomate trinchado con pavo y queso fresco. (7)</p> <p>Segundo: Paella de magro con verduras y garbanzos.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 942kcal / 111g HC / 38g Prot / 27g Lip</p>	<p>Primero: Vichyssoise con picatostes. (1,7)</p> <p>Segundo: Pizza casera y ensalada. (1,7)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 979kcal / 128g HC / 39g Prot / 35g Lip</p>	<p>Primero: Alubias estofadas.</p> <p>Segundo: Albóndigas a la jardinera</p> <p>Postre: Fruta de temporada 999kcal / 117g HC / 53g Prot / 35g Lip</p>	<p>Primero: Estofado de ternera, patata y zanahoria.</p> <p>Segundo: Merluza empanada al horno con ensalada. (1,3,4)</p> <p>Postre: Yogur (7) 765kcal / 57g HC / 60g Prot / 34g Lip</p>
SEMANA <u>4</u>	<p>Primero: Sopa de ave con estrellitas y verduras. (1,9)</p> <p>Segundo: Merluza a la gallega (2,3) con patatas.</p> <p>Postre: Yogur (7) 898kcal / 133g HC / 20g Prot / 31g Lip</p>	<p>Primero: Lentejas con verduras y jamón serrano. (9)</p> <p>Segundo: Tortilla de calabacín con tomate y pepino (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 926kcal / 113g HC / 66g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada de pasta. (1,3,4,7)</p> <p>Segundo: Emperador con salsa verde y guisantes salteados con cebolla (3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 923kcal / 112g HC / 42g Prot / 23g Lip</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa. (3,4)</p> <p>Segundo: Hamburguesas a la plancha con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta de temporada 921kcal / 51g HC / 63g Prot / 40g Lip</p>
SEMANA <u>5</u>	<p>Primero: Calamar a la romana con lechuga y maíz. (1,4,14)</p> <p>Segundo: Arroz a la cubana. (4)</p> <p>Postre: Helado (7,8) 940kcal / 123g HC / 64g Prot / 22g Lip</p>	<p>Primero: Sopa de ave con fideos (1,9)</p> <p>Segundo: Merluza al horno con ensalada de sémola. (1,3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 1011kcal / 79g HC / 70g Prot / 45g Lip</p>	<p>Primero: Ensalada con atún, huevo, zanahoria, maíz y espárragos. (3,4)</p> <p>Segundo: Lasaña de carne. (1,2,3,4,7,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip</p>	<p>Primero: Olleta Alicantina</p> <p>Segundo: Tortilla Española con tomate y maíz (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada 775kcal / 72g HC / 15g Prot / 37g Lip</p>



Recomendaciones nutricionales según la edad			
0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.



JUAN CARLOS EGEA
Nutrición

Menú CENAS CEBAT TERCER TRIMESTRE 2024-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Semana 1</u>	Trucha rellena de jamón serrano + Escalivada + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patata, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Fajitas de atún, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Fruta	Revuelto de huevos, berenjena, tomate, ajo, queso y jamón serrano + Pan integral + Fruta	Salmón a la plancha + Crema de verduras con queso + Pan integral + Yogur
<u>Semana 2</u>	Arroz con pechuga de pollo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Emperador a la plancha + Ensalada con quinoa + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral + Fruta	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral + Fruta	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Yogur
<u>Semana 3</u>	Sepia a la plancha con salsa verde + Patata al horno con champiñones y jamón serrano + Fruta	Quinoa con salmón fresco + Queso + Tomate + Pepino + Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Gazpacho andaluz + Yogur	Ensalada con verduras al gusto, atún en lata, queso fresco y huevos duros + Fruta	Pescado blanco + Minipizzas de berenjena + Pan integral + Fruta
<u>Semana 4</u>	Hamburguesa de pollo con queso + Ensalada + Pan integral + Yogur	Arroz con atún, huevo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	Fajitas de salmón ahumado, lechuga, tomate, cebolla, aguacate y queso fresco + Fruta	Dorada al horno con patatas, tomate, cebolla y pimiento verde + Pan integral + Yogur
<u>Semana 5</u>	Lomo fresco + Brócoli al horno gratinado + Pan integral + Fruta	Revuelto con alcachofa, ajetes y jamón + Pescado blanco + Pan integral + Fruta	Pollo al curry con verduras + Patatas al horno + Yogur	Emperador a la plancha + Puré de verduras + Fruta	Hamburguesa de ternera + Patatas al horno + Ensalada + Fruta