



Servicio de Comedor Escolar. Menú NOVIEMBRE 2020



Este menú podría sufrir alguna variación, si alguna circunstancia ajena a nuestra voluntad, lo hiciera aconsejable.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1 Del 02 al 06	<p>1º. Crema de calabaza con patata, cebolla y puerro 2º. Pez espada a la plancha con patatas fritas Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2707KJ/647Kcal.Grasas:31,2g, de las cuales saturadas:3,8g.Hidratos de carbono:67,2g, de los cuales azúcares:13,4g.Proteínas:17,1g.Sal: 3,8g</i></p>	<p>1º. Patatas guisadas con alcachofas, cebolla y pimiento 2º. Pinchos de pollo a la plancha con tomate aliñado Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2606KJ/623Kcal.Grasas:32,9g, de las cuales saturadas:5,6g.Hidratos de carbono:84,3g, de los cuales azúcares:12g.Proteínas:31,9g.Sal: 3,8g</i></p>	<p>1º. Sopa de fideos en caldo de pescado 2º. Albóndigas de pollo y cerdo en salsa de cebolla y ajo con tomate aliñado con aceitunas Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2494KJ/596Kcal.Grasas:27,5g, de las cuales saturadas:5,5g.Hidratos de carbono:63,2g, de los cuales azúcares:21,5g.Proteínas:28,4g.Sal: 5,5g</i></p>	<p>1º. Arroz con zanahoria, champiñones, calabacín, cebolla y pimiento 2º. Tortilla de patatas y huevo con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2740KJ/655Kcal.Grasas:38,1g , de las cuales saturadas:5,8g.Hidratos de carbono:80,5g, de los cuales azúcares:17g.Proteínas:17,5g.Sal: 4,3g</i></p>	<p>1º. Potaje de lentejas con patata, zanahoria, cebolla, pimiento, chorizo y morcilla de cerdo 2º. Fletán al horno con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2531KJ/605Kcal.Grasas:37,2 g, de las cuales saturadas:14,3g.Hidratos de carbono:69,7g, de los cuales azúcares:12,4g.Proteínas:22,3g.Sal: 2,9g</i></p>
Semana 2 Del 09 al 13	<p>1º. Sopa de fideos con huevo duro y jamón 2º. Bacalao en salsa de cebolla y vino con patatas al horno Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2406KJ/575Kcal.Grasas:33,2g, de las cuales saturadas:4,2g.Hidratos de carbono:85,2g, de los cuales azúcares:20g.Proteínas:17,1g.Sal: 5,5g</i></p>	<p>1º. Arroz con pollo, tomate, cebolla y pimiento 2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2607KJ/623Kcal.Grasas:29,9g, de las cuales saturadas:4,9g.Hidratos de carbono:82,1g, de los cuales azúcares:17,3g.Proteínas:15,3g.Sal: 4,9g</i></p>	<p>1º. Crema de calabacín con patata, cebolla y puerro 2º. Boquerones/sardinias fritos con ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2448KJ/585Kcal.Grasas:32,3g, de las cuales saturadas:3,9g.Hidratos de carbono:75,1g, de los cuales azúcares:17g.Proteínas:17,7g.Sal: 4,5g</i></p>	<p>1º. Revuelto de calabacín con pollo 2º. Tortilla de pechuga de pavo con tomate aliñado y atún Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2640KJ/631Kcal.Grasas:35,6g , de las cuales saturadas:6,1g.Hidratos de carbono:80,5g, de los cuales azúcares:16,7g.Proteínas:19,1g.Sal: 4,7g</i></p>	<p>1º. Cocido de garbanzos con patata y zanahoria 2º. Carne (pollo y magro de ternera) del cocido con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco Yogur</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2565KJ/613Kcal.Grasas:1,1g, de las cuales saturadas:7,5g.Hidratos de carbono:76,2g, de los cuales azúcares:16,4g.Proteínas:19,9g.Sal: 3,8g</i></p>
Semana 3 Del 16 al 20	<p>1º. Espaguetis con salchichas de pollo y tomate frito 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2372KJ/567Kcal.Grasas:31,2g , de las cuales saturadas:3,9g.Hidratos de carbono:47,1g, de los cuales azúcares:18g.Proteínas:16,1g.Sal: 2,9g</i></p>	<p>1º. Sopa de garbanzos y arroz 2º. Muslo de pollo con patatas al horno Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2469KJ/590Kcal.Grasas:39,9g, de las cuales saturadas:6,9g.Hidratos de carbono:82,5g, de los cuales azúcares:18g.Proteínas:18,2g.Sal: 5,9g</i></p>	<p>1º. Patatas guisadas con alcachofas, cebolla y pimiento 2º. Merluza frita con ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2556KJ/611Kcal.Grasas:33,3g, de las cuales saturadas:5,9g.Hidratos de carbono:76,5g, de los cuales azúcares:16,1g.Proteínas:18,8g.Sal: 4,2g</i></p>	<p>1º. Arroz a la cubana con tomate frito 2º. Revuelto de champiñones con huevo y cebolla con tomate aliñado con caballa y aceitunas Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2510KJ/600Kcal.Grasas:37,8g , de las cuales saturadas:6,1g.Hidratos de carbono:83,1g, de los cuales azúcares:17,3g.Proteínas:18,8g.Sal: 4,1g</i></p>	<p>1º. Lentejas guisadas con patata, tomate, zanahoria, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento 2º. Salmón al horno con tomate aliñado Pan blanco Yogur</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2535KJ/606Kcal.Grasas:33,9g, de las cuales saturadas:7,3g.Hidratos de carbono:77,6g, de los cuales azúcares:19,1g.Proteínas:16,2g.Sal: 3,9g</i></p>
Semana 4 Del 23 al 27	<p>1º. Crema de calabaza con patata, cebolla y puerro 2º. Merluza en salsa de cebolla y vino con tomate aliñado y queso fresco Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2452KJ/586Kcal.Grasas:27,5g, de las cuales saturadas:5,5g.Hidratos de carbono:63,2g, de los cuales azúcares:21,5g.Proteínas:28,4g.Sal: 5,5g</i></p>	<p>1º. Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, cebolla y pimiento 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2640KJ/631Kcal.Grasas:35,6g, de las cuales saturadas:6,1g.Hidratos de carbono:80,5g, de los cuales azúcares:16,7g.Proteínas:19,1g.Sal: 4,7g</i></p>	<p>1º. Macarrones con pollo y tomate frito 2º. Bacalao con patatas al horno Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2502KJ/598Kcal.Grasas:33,2g, de las cuales saturadas:4,2g.Hidratos de carbono:85,2g, de los cuales azúcares:20g.Proteínas:17,1g.Sal: 5,5g</i></p>	<p>1º. Potaje de habichuelas con patata, zanahoria, cebolla, pimiento, chorizo y morcilla de cerdo 2º. Revuelto de patatas fritas y huevo con tomate aliñado y aceitunas Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2469KJ/590Kcal.Grasas:25,9g , de las cuales saturadas:4,6g.Hidratos de carbono:48,2g, de los cuales azúcares:17,2g.Proteínas:22,5g.Sal: 2,7g</i></p>	<p>1º. Sopa de fideos en caldo de pescado 2º. Puntas de solomillo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan blanco Yogur</p> <p><i>Información nutricional: Valor energético:2531KJ/605Kcal.Grasas:37,2g , de las cuales saturadas:14,3g.Hidratos de carbono:69,7g, de los cuales azúcares:12,4g.Proteínas:22,3g.Sal: 2,9g</i></p>

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA: Naranja, Pera, Manzana, Plátano, Mandarina, Piña.

NOTA: Para aquellos niños que necesiten menús especiales por alergias o intolerancias, comunicarlo en dirección para poder realizarle un menú compatible

RECOMENDACIONES PARA LA CENA EN CASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Ensalada Carne magra Pan, lácteo y agua	Huevo Ensalada Pan, fruta y agua	Verduras Pescado Pan, lácteo y agua	Pescado Ensalada Pan, fruta y agua	Hortalizas Ave Pan, fruta y agua
SEMANA 2	Verduras Ave Pan, lácteo y agua	Verduras Pescado Pan, fruta y agua	Arroz con carne magra Ensalada Pan, lácteo y agua	Ensalada Ave Pan, fruta y agua	Hortalizas Huevo Pan, fruta y agua
SEMANA 3	Ensalada Pescado Pan, lácteo y agua	Hortalizas Pescado Pan, fruta y agua	Pasta Huevo Pan, lácteo y agua	Patatas Carne magra Pan, fruta y agua	Hortalizas Ave Pan, fruta y agua
SEMANA 4	Pasta con ave Ensalada Pan, lácteo y agua	Hortalizas Carne magra Pan, fruta y agua	Arroz Ave Pan, lácteo y agua	Ensalada Pescado Pan, fruta y agua	Verduras Pescado Pan, fruta y agua

RECOMENDACIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

HÁBITOS SALUDABLES

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto es conveniente tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos del fin de semana, etc.
- Olvidarse del teléfono y la televisión ya que anulan la conversación familiar.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa o castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados, etc.

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS

- Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días o la mayoría de los días de la semana.
- Al menos dos días a la semana esta actividad física debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- No dedicar más de una hora al día al uso de los medios electrónicos como móviles, tabletas, videojuegos, etc.

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia. Ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos. En todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales. Elegir un tipo de actividad física adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.