



CEIP GRAN CAPITÁN (MONTILLA, CÓRDOBA)

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR.

DAVID MARTOS CARMONA (DIETISTA-NUTRICIONISTA)

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

David Martos Carmona (Dietista-Nutricionista, COL. AND-00732)

SEMANA 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Ensalada de pasta con salsa de yogur (pasta, maíz, piña y zanahoria). 2º Atún encebollado. Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Tortilla de huevos y verduras (judías verdes y cebolla). 2º Empanadillas (harina de trigo, agua, cebolla, calabacín, pimiento, concentrado de tomate, atún y aceite de girasol) con lechuga Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Sopa de picadillo. 2º Brocheta de pollo con verduras a la plancha. Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Espinacas guisadas con garbanzos. 2º Patatas asadas al gratén. Pan y fruta de temporada.</p>	<p>Almuerzo 1º Arroz a la milanesa (arroz, tomate, pimiento, cebolla, ajo y queso). 2º Merluza asada al horno con lechuga. Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Crema de verduras (cebolla, puerro, patata, calabaza, zanahoria, judías verdes, AOVE, sal y pimienta)*. Pechuga de pavo a la plancha. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas y guisantes de guarnición. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Bacalao frito Ensalada mixta. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Tortilla de huevo, jamón cocido y queso. Ensalada mixta. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Hamburguesa de pollo/pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta/Yogur</p>

SEMANA 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Habichuelas guisadas con chorizo. 2º Ensalada de pasta con maíz y aceitunas. Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Crema de calabaza y zanahoria. 2º Huevo a la plancha con patatas asadas a lo pobre. Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Macarrones gratinados (bechamel de cebolla y queso). 2º Escalope de pollo (huevo, pan rallado, ajo y perejil) frito con lechuga. Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Fideuá a la marinera. 2º Tortilla de espinacas y queso. Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Cocido de garbanzos. 2º Croquetas caseras (magro de cerdo, jamón, cebolla) con ensalada de lechuga. Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Lenguado a la plancha con verduras variadas. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pechuga de pollo a la plancha con salsa de champiñones Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Sopa de fideos con verduras Huevo revuelto con patata cocida Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Salmón asado al papillote con patatas a lo pobre Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Crema de verduras de temporada* Tortilla francesa Pan y fruta/Yogur</p>



MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

David Martos Carmona (Dietista-Nutricionista, COL. AND-00732)

SEMANA 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Crema de verduras de temporada*. 2º Arroz guisado con pollo y champiñones Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Lentejas guisadas con arroz y verduras variadas. 2º Ensalada mixta (tomate, huevo duro, aceitunas, espárragos blancos y atún) Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Macarrones con salsa boloñesa (carne picada de ave y cerdo, tomate). 2º Salteado de champiñones Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Judías verdes salteadas con patatas asadas y jamón 2º Merluza frita con lechuga Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Sopa de picadillo 2º Albóndigas de atún guisadas en salsa de tomate Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Croquetas de bacalao Ensalada mixta. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pechuga de pavo plancha al limón Patatas panaderas (patata, cebolla y pimientos) al horno Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Rosada a la plancha con salsa de tomate Ensalada mixta. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Salteado de pollo con verduras Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Revuelto de huevo y judías verdes con jamón Pan y fruta/Yogur</p>

SEMANA 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Lentejas guisadas con calabaza, zanahoria, pimiento y cebolla. 2º Ensalada de lechuga, tomate, jamón york, maíz y aceitunas Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Paella de verduras (arroz, guisantes, zanahoria y tomate) 2º Empanadillas de atún, pimiento asado, tomate y huevo duro Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Espaguetis con salsa de tomate 2º Filete de pechuga de pollo salteados con champiñones Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Potaje de garbanzos (garbanzos, ajo, puerro, pimiento y tomate) 2º Merluza guisada en salsa verde con ensalada Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Crema de calabacín 2º Tortilla de huevo, jamón y queso con lechuga. Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Tortilla de huevo, verduras variadas con queso Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Muslitos de pollo al horno Ensalada de tomate, maíz y aceitunas Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Croquetas caseras de merluza y espinacas Ensalada mixta Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Tortilla de huevo y patata Calabacines salteados en plancha. Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pinchitos de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta/Yogur</p>



MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

David Martos Carmona (Dietista-Nutricionista, COL. AND-00732)

SEMANA 5				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Macarrones gratinados (bechamel de cebolla y queso) 2º Filete de rosada frito con lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Lentejas guisadas con cebolla, tomate, pimiento rojo y pimiento verde 2º Jamoncitos de pollo asados al horno con patatas Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Crema de verduras (zanahoria, cebolla y judías verdes) 2º Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo plancha Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Tortilla de huevo, patatas y tomate 2º Espinacas rehogadas con jamón Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Cocido de garbanzos 2º Atún a la plancha con salsa de almendras Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Brochetas de verduras y pechuga de pavo a la plancha Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Lenguado a la plancha con salsa de yogur y champiñones salteados Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Hamburguesa de pescado a la plancha con ensalada y patatas cocidas Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Espárragos verdes salteados con huevo y gambas Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pechuga de pavo empanada con ensalada Pan y fruta/Yogur</p>

SEMANA 6				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Almuerzo 1º Crema de puerro, patata y zanahoria 2º Hamburguesa de ternera a la plancha con tomate Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Paella mixta (con higaditos de pollo) 2º Ensalada con maíz, patata, tomate y aceitunas Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Fideua de marisco 2º Ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y remolacha, vinagreta) Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Espaguetis con salsa carbonara (cebolla, pechuga de pavo, nata y queso) 2º Bacalao frito con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada</p>	<p>Almuerzo 1º Potaje de habichuelas 2º Tortilla de huevo y calabacín Pan y fruta de temporada</p>
<p>Cena Tortilla de huevo y patatas cocidas Ensalada mixta Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Filete de merluza gratinado al horno con champiñones Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Croquetas de garbanzos caseras Ensalada mixta Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Sopa de fideos con jamón Escalope de pollo a la plancha Pan y fruta/Yogur</p>	<p>Cena Pizza casera con salsa de tomate, atún y queso. Pan y fruta/Yogur</p>



C.E.I.P. GRAN CAPITÁN(CP 14550, Montilla, Córdoba)

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

David Martos Carmona (Dietista-Nutricionista, COL. AND-00732)

INFORMACIÓN DEL MENÚ:

La confección del menú ha sido planteada para que se pueda llevar una alimentación saludable, variada y equilibrada, tanto en el comedor escolar como en casa, de manera que se pueda complementar la alimentación en el colegio con la del hogar.

Valores nutricionales de media semanal que conforman el menú (macronutrientes):

746 Kcal

55% Hidratos de Carbono (102'5 gramos)

13% Proteínas (24'2 gramos)

32% Grasas (26'5 gramos)

**Los datos fueron obtenidos a través del software de nutrición SATN2009.*

Grupos de alimentos a incluir en una alimentación saludable:

Es importante que a lo largo de la semana haya una variedad en los diferentes grupos de alimentos, para así obtener mayor variedad de macronutrientes (*hidratos de carbono, proteínas, grasas*) y micronutrientes (*vitaminas y minerales*), además de asegurar un buen aporte de fibra en la alimentación como un buen estado de hidratación a través de la ingesta de agua.

- **Ricos en hidratos de carbono:** Cereales y tubérculos (*pastas, arroz, pan, patata*), legumbres (*lentejas, garbanzos, judías blancas, habas*).
- **Ricos en proteínas:** Animal como huevos, pescados (*blancos y azules*), carnes preferiblemente blancas (*pollo, pavo*), lácteos (*leche, yogures naturales s/azúcar, quesos semigrasos*). Vegetal como legumbres y frutos secos naturales (*almendras, nueces, anacardos, pistachos,...* crudos o tostados s/sal).
- **Ricos en grasas:** Aceite de oliva virgen extra, aceituna, aguacate, frutos secos naturales (*mono-insaturadas*). Pescados azules (*Poli-insaturadas*) y lácteos enteros como leche entera, yogur natural sin azúcar, quesos (*saturadas*).
- **Frutas, verduras y hortalizas:** Fundamental fuente de nutrientes y micronutrientes, además de ser ricos en fibra:

*Es importante asegurar su ingesta diaria (mínimo 5 raciones entre frutas y verduras) y alternar el **consumo de verduras/hortalizas tanto en crudo como en cocinado** para asegurar una mayor ingesta de nutrientes y antioxidantes presentes, ya que a veces en el cocinado podemos perder alguna cantidad de estos. Por lo tanto se recomendarían técnicas culinarias que tengan poco impacto en la pérdida de nutrientes (vapor, horno, plancha).*

Además de ello, asegurarnos comer variedad de frutas, verduras y hortalizas nos dará mayor riqueza de nutrientes en nuestra alimentación. Cuanto mayor número colores haya en nuestras comidas, más variedad de nutrientes tendremos.

*Consumir productos **locales y de temporada** también nos aportará mayor calidad nutricional en los alimentos, además de contribuir a una mayor sostenibilidad del medio ambiente.*



■ **PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE:**

Es recomendable practicar, al menos, **60 minutos de ejercicio físico al día**. Además de mantener un **estilo de vida lo menos sedentario posible** el resto del día. Son numerosos los beneficios que se relacionan con la práctica deportiva diaria, entre ellos citamos algunos:

- **Beneficios físicos:** Mejora la circulación, la producción de glóbulos blancos, el sistema inmunológico, fortalece el corazón, los pulmones y articulaciones. Así como el crecimiento de huesos y músculos.

- **Beneficios en el conocimiento:** Mejora la capacidad de aprendizaje, memoria, concentración y estado de alerta.

- **Beneficios en relaciones personales:** Fomenta el trabajo en equipo. Genera nuevas relaciones, valora el compañerismo.

- **Beneficios psicológicos:** Mejora el estado de ánimo. Reduce la ansiedad, depresión e irritabilidad.

- **Beneficios contra la obesidad:** Previene elevaciones de la glucosa, disminuye triglicéridos y tensión arterial. Mejora la circulación, respiración y acelera el metabolismo.

■ **LLEVA UNOS CORRECTOS HÁBITOS DE HIGIENE DIARIOS:**

