

La alimentación infantil en Navidad

La Navidad ya está aquí y no solamente los adultos están ‘expuestos’ a los riesgos de las comidas copiosas: “Lo más normal es que durante estas fechas la rutina horaria de comidas se vea un poco alterada. Esto puede provocar (en los niños) un descontrol que se traduce en que o bien no coman nada o coman hasta la indigestión o ‘empacho’. Por ello, los pediatras recomiendan alterar los horarios lo mínimo posible y, sobre todo, asegurarse de que los niños no coman en exceso. A pesar de que llenemos la mesa de interminables platos, lo ideal es que prueben pocas cantidades y aquellos menús que puedan digerir mejor”, sugiere el doctor Cristóbal Coronel Rodríguez, secretario general de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria (SEPEAP) y coordinador del Grupo de Nutrición de esta sociedad médica.

Fuente: <https://sepeap.org/la-navidad-es-una-oportunidad-de-ensenar-a-los-ninos-a-disfrutar-como-comer-en-familia/>



Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de DICIEMBRE 2019

LÚNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES CON SALSAS DE ATÚN (pasta, tomate, atún, queso opcional) PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS AL AJILLO (carne, ajo, cebolla, AOVE) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	3 CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) ROSADA REBOZADA (pescado, harina) ENSALADA CON PIÑA Y MANZANA (lechuga, manzana, piña, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	4 COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) TORTILLA DE YORK (jamón de york, huevo) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	5 ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) FILETE DE MELVA ENSALADA JULIANA CON SALSAS DE YOGUR FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	FIESTA DE LA CONSTITUCION
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-queso-fruta	
FIESTA	10- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE ESPINACAS (huevo, AOVE, espinacas, ajo) RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	11- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) VENTRESCA DE ATÚN PLANCHA CON ZANAHORIAS FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	12- CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) EMPANADA DE PAVO Y QUESO (hojaldre, queso, pavo, huevo) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	13- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FILETE DE CABALLA ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO DULCE NAVIDEÑO
	Sugerencia cena: ensalada-queso-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
16 JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, ajo, tomate frito) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA MEZCLUM FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	17-ESPIRALES CON SALSAS DE BACON (pasta, tomate, bacon, queso opcional) LOMOS DE SALMON A LA PLANCHA CON GUIANTES FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	18- POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) TORTILLA DE VERDURAS (huevo, brócoli, zanahoria, AOVE) ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	19- CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY FRUTA NATURAL –PAN INTEGRAL	20-NUGGET DE POLLO CON PATATAS AL HORNO SURTIDO DE IBERICOS (caña, salchichón y chorizo) QUESO SEMICURADO, OLIVAS RELLENAS; REFRESCO DE NARANJA NATILLAS- PAN BLANCO DULCE NAVIDEÑO
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-queso-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y después de comer