

Decálogo de la alimentación



*Antes de empezar,
las manos te has de lavar
y al acabar,
también los dientes limpiar.*



www.famiped.es www.familiasalud.es

1. Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta **variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a **comer de todo**, se acostumbran para siempre.
2. La **dieta mediterránea** es muy sana. Consiste en comer muchos **vegetales** (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y **pescado** que carne roja. Cocinar con **aceite de oliva** y poca sal, mejor yodada.
3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta "picar" nada más.
4. Los niños aprenden a **comer** imitando a los mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando **en familia**. **Sin tele**, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.
5. Siempre un buen **desayuno** antes de ir a clase: **lácteo**, cereales (pan) y **fruta** (una pieza entera o zumo natural o tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
6. Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
7. El **agua** es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
8. Evite la comida **precocinada** (con más grasas y sal) y los alimentos con **grasas saturadas**, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma (lea las etiquetas). Si toma dulces y aperitivos salados que sea con **moderación**. **Cocine** más veces a la **plancha**, **en el horno**, **por cocción o al vapor** y menos fritos, empanados y rebozados.
9. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor **ofrecer**, no **obligar**. Los niños comen la **cantidad que necesita su cuerpo**, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.
10. Conseguir una hora de **ejercicio todos los días**: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio. Además, 5 veces a la semana al menos, un poco más de deporte; más divertido en compañía.

Menú comedor escolar ENERO DE 2020



**Colegio Público de Infantil y
Primaria
La Aduana**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo) FILETES DE CABALLA CON ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	9- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, tomate frito) TORTILLA DE PATATAS (patata, huevo pasteurizado) ENSALADA Nº 2 (lechuga, AOVE, zanahoria rallada, soja) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	10- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE (perejil, ajo, limón, AOVE) RODAJAS DE TOMATE YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
		Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
13- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, magro de cerdo, zanahoria, guisantes, tomate) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA CON PIÑA Y MANZANA FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	14- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	15- MACARRONES A LA BOLONESA (pasta, carne de cerdo, cebollas, ajos, zanahorias -queso rallado opcional-) FILETES DE MELVA CON RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	16- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) LOMO CON SALSA VERDE Y PATATAS PALILLO (lomo, perejil, ajo, limón, AOVE, patatas palillo) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	17- CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) TORTILLA DE YORK Y QUESO (jamón cocido, queso, huevo pasteurizado) ENSALADA VERDE YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
20- ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco) PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimienta, cebolla, jamón) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	21- LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate frito, atún) TORTILLA DE JUDÍAS VERDES (judías verdes, huevo pasteur.) ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	22- PURE DE VERDURAS (calabacines., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional) EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, tomate frito, atún) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	23- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo) FILETES DE PAVO ADOBADO ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún, soja, maíz, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	24- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) CALAMARES A LA ROMANA CON RODAJAS DE TOMATE YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
27- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA JULIANA Y SALSA DE YOGUR FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	28- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	29- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, magro de cerdo, zanahoria, guisantes, tomate) LONCHEADO DE YORK ENSALADA Nº 2 (lechuga, AOVE, zanahoria rallada, soja) FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	30- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, tomate frito) TORTILLA DE PATATAS (patata, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	31- SOPA CON TIBURONES (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) TAQUITOS DE CHOCO CON GUI SANTES YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-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 dientes después de comer