

RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN EN LA VUELTA AL COLE

- Intenta volver de tus vacaciones unos días antes de comenzar las clases. Así conseguirás que el peque se acostumbre de nuevo a sus rutinas poco a poco.
- Para olvidarnos de los excesos del verano, **planifica bien los desayunos, meriendas y cenas.** De la comida, ya nos encargamos en COMBI CATERING. Pero el resto de comidas, son cosa tuya. Apuesta por **alimentos de temporada, y si puede ser, de proximidad.**
- Asegura que el niño o la niña tome **cinco raciones de frutas y verduras al día.** Al margen de lo que consuman en el comedor, intenta meter este tipo de alimentos en el desayuno, la merienda y la cena.
- **Mantén la obesidad infantil a raya.** Evita darles bollería industrial, chucherías y otros alimentos ricos en grasas y azúcares.
- **Sigue los menús que comen en el colegio.** Así podrás lograr que tu peque tenga una dieta equilibrada. Por ejemplo, si sabes que un día come carne en el comedor, podrás incorporar pescado para cenar.
- **Desayunos completos.** Desayunando bien, los peques cogerán fuerzas y rendirán mejor en clase. Intenta preparar desayunos sanos, con presencia de lácteos, cereales, frutas, limitando al máximo la bollería industrial.
- **Las cenas, mejor ligeras.** No hace falta cenar grandes cantidades. Lo importante es que las cenas sean parte de una alimentación equilibrada. Y recuerda que es mejor que cenen un par de horas antes de acostarlos para que hayan realizado bien la digestión.
- **El deporte, fuente de salud.** Para que nuestros peques tengan un excelente, la alimentación es importante, pero hay que completarla con la práctica deportiva evitando hábitos sedentarios que contribuyen a la obesidad infantil.

Fuente: ComerBien.es

C.E.I.P. "LA ADUANA"



MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>10- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, cebolla pimiento, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo)</p> <p>PALITOS DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p>	<p>11- ALBONDIGAS CASERAS (albóndigas de pollo en caldo blanco de cocido)</p> <p>PATATAS A LO POBRE (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano)</p> <p>HELADO - PAN BLANCO</p>
	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: pasta-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta
<p>14 – SOPA PICADILLO (ave, ajo, pasta, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>VENTRESCA DE ATUN RODAJAS DE TOMATE</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>15 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE (verdura, tomate frito, huevo cocido)</p> <p>EMPANADA YORK Y QUESO (hojaldre, jamón cocido, queso)</p> <p>ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>16 – COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino ibérico, zanahorias, judías verdes, patatas)</p> <p>CAELLA EN ADOBO (pescado, harina)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>17- MACARRONES A LA BOLONESA (pasta, magro, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>LONCHEADO DE PAVO ENSALADA 2 (lechuga, b. soja, zanahoria, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>18- SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p>HELADO - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
<p>21-CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso)</p> <p>FILETES DE MELVA (pescado, salsa de tomate)</p> <p>ENSALADA CON MANZANA Y PIÑA (lechuga, manzana, piña, maíz, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>22 –QUINOA CON VERDURAS (quinoa, calabacín, garbanzos, tomate cherry, pimiento rojo, berenjena, guisante)</p> <p>ESCALOPE POLLO (ave, pan rallado, huevo pasteurizado)</p> <p>ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja. Zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p>	<p>23 – POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla , pimiento, tomate, patata, zanahoria, chorizo, AOVE)</p> <p>TORTILLA DE YORK Y QUESO (huevo past. jamón cocido, queso)</p> <p>RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>	<p>24 – LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, atún, tomate)</p> <p>FLETÁN AL HORNO (pescado, ajo, perejil, limón, AOVE)</p> <p>GUISANTES SALTEADOS (guisantes, ajo, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>25- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, patata, judías verdes, zanahorias, guisantes, puerros)</p> <p>EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, atún, huevo cocido, tomate)</p> <p>ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE)</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia: arroz-carne-fruta
<p>28-ENSALADA DE AGUACATE (lechuga, zanahoria, maíz, tomate, aguacate, salsa de yogur)</p> <p>PISTO CON CROQUETAS DE BACALAO (cebolla, tomate, calabacín, berenjena, pimiento verde)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>	<p>29- SOPA PICADILLO (ave, ajo, pasta, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TORTILLA DE VERDURAS (verduras, huevo pasteurizado)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p>	<p>30- CREMA DE VERDURAS (puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE Y PATATAS ASADAS (ajo, perejil, AOVE, limón, carne, patatas)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>		
Sugerencia: pasta, huevo, fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	ensalada-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 dientes después de comer