

CEREALES

LOS CEREALES contenidos en el pan y cereales de desayuno ayudan a que la dieta sea más variada y equilibrada, ya que su consumo proporciona una parte importante de las CDR de vitaminas y minerales, además de por su importante aporte en fibra e hidratos de carbono.

Los **nutrientes** que aportan los **cereales son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.**

La composición química y riqueza nutricional de los cereales es, en general, bastante homogénea. El componente más abundante es el almidón, lo que hace que junto con las legumbres y las patatas, sean una de las fuentes principales de este polisacárido. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aporte energético de una alimentación equilibrada debe provenir como mínimo en un 55% de los hidratos de carbono, nutriente principal de los cereales.

Hidratos de carbono

En su mayoría se trata de hidratos de carbono complejos que se absorben lentamente y, teniendo en cuenta que los cereales se consumen generalmente a primera hora del día, **permiten una liberación progresiva de energía manteniendo unos niveles constantes de glucosa en sangre** por más tiempo.

Proteínas

En los cereales, el mayor contenido en proteínas se encuentra en la capa de aleurona y en el germen varía según el tipo de cereal.

Lípidos

Los cereales poseen **pequeñas cantidades de lípidos o grasas**. El cereal que más lípidos contiene es la avena (6-8%) El resto de cereales no posee más de un 2%. Los lípidos insaturados han demostrado ser beneficiosos ya que su consumo ayuda a reducir el colesterol total y el LDL.

Vitaminas

Los cereales contienen vitaminas del grupo B: distribuidas por todo el cereal. El contenido en vitaminas es similar en todos los cereales. Los copos de avena y los preparados de muesli son naturalmente ricos en vitaminas.

Minerales

Los minerales más importantes presentes en los cereales son el calcio y el hierro, aunque se presentan en cantidades diferentes dependiendo del tipo de cereal.

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de NOVIEMBRE 2020

LÚNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) FILETE DE MELVA ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	4-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) HUEVO COCIDO CON TOMATE Y PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	5- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (patata, calabaza, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) EMPANADILLAS RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	6 – ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate.) ENSALADILLA CON ATUN YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
	Sugerencia cena: ensalada-queso-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
9-CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) PECHUGAS DE POLLO CON SALSA VERD (carne, ajo, perejil, limón, AOVE) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	10-CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FILETES DE CABALLA RODAJAS TOMATE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	11- POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) EMPANADA PAVO Y QUESO ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	12- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL –PAN INTEGRAL	13-SOPA CON ESTRELLITAS (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) LOMOS DE MERLUZA EN AMARILLO CON ZANAHORIAS BABY (merluza, cebolla, ajo, guisantes, pimientos, zanahoriababy) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-queso-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
16-COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) FILETES DE LENGUADO AL HORNO CON ZANAHORIAS (lenguado, harina, zanahoria) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	17 –PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA JULIANA CON SALSA DE YOGUR FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	18-JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, ajo, tomate frito) EMPANADA DE ATUN (masa hojaldre, tomate, atún) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	19- SOPA CON TIBURONES (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE ESPINACAS (huevo, AOVE, espinacas, ajo) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	20-CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) ESCALOPE (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
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
23-ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco) PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimiento, cebolla, jamón) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	24-LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) TORTILLA DE VERDURAS (huevo, york, queso, AOVE) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	25-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) LOMO A LA PLANCHA CON BROCOLI AL COMINO (cinta de lomo de cerdo, brócoli, comino) YOGURO FRUTA - PAN BLANCO	26- LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate, atún, queso opcional) FILETES DE CABALLA ENSALADA VERDE (lechuga , AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	27-CREMA DE CALABACINES (calabacines, puerros, patatas, nata) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
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
30-ESPIRALES CON SALSA DE BACON (pasta, tomate, bacón, queso opcional) LOMOS DE SALMON A LA PLANCHA CON GUI SANTES FRUTA NATURAL – PAN BLANCO				
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