

ALIMENTACIÓN INFANTIL EN INVIERNO

Prácticamente las necesidades nutricionales son las mismas que en cualquier otra estación. Si bien, en invierno, los niños están más agotados, física e intelectualmente. La falta de sol y la reducción de la actividad física conllevan una disminución de la energía que inevitablemente repercute en su comportamiento: merma de la atención en el colegio, dificultad para hacer los deberes, mayor esfuerzo a la hora de levantarse por las mañanas, etc. Para que tu hijo saque el mejor provecho a su jornada escolar es crucial que duerma lo necesario por la noche y que cuente con las reservas de energía suficientes para que su cerebro pueda trabajar correctamente.

Cuando hace frío el organismo trata de equilibrarse y mantener las reservas de calor, esa es la razón por la que se siente más apetito en esta estación. Es necesario por lo tanto recurrir a platos que aporten más calorías, siempre y cuando mantengan los nutrientes, como los potajes, los guisos o las sopas calientes. Estas últimas son una excelente opción en invierno ya que calientan frente al frío e hidratan. Si bien, es aconsejable acompañarlas de pasta o legumbres ya que si no la sensación de hambre no tardará llegar. El aumento de platos ricos en grasas durante el invierno sólo está justificado si el pequeño realiza actividades o ejercicio al aire libre, que requieren de mucha energía. Las patatas y la pasta son alimentos ricos en hidratos de carbono, también necesarios en esta época, que además encantan a los niños.

A la hora del desayuno se hace imprescindible un zumo de naranja natural, pan y lácteos.

Fuente: <https://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-infantil-en-invierno-1230>

Menú comedor escolar

FEBRERO DE 2021



**Colegio Público de Infantil y
Primaria**

La Aduana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) ESCALOPE (carne, harina, pan rallado, huevo pasteur) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	2- ESTOFADO DE PATATAS CON POLLO (patatas, pollo, zanahorias, cebollas, pimientos, ajos) HUEVOS RELLENOS (huevo cocido, tomate, atún, mayonesa) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	3- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FTES DE MELVA EN ACEITE (melva, salsa de tomate) TOMATE EN RODAJAS FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	4- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA Nº1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	5- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) VENRTRESCA DE ATUN RODJAS DE TOMATE. YOGUR O FRUTA- PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
8- LAZOS EN SALSA LA ADUANA (pasta, leche, nata, bacon, harina, cebolla) TORTILLA DE JUDIAS VERDES (huevo pasteurizado, judías verdes, AOVE) ENSALADA JULIANA (lechuga, pechuga pavo, zanahoria, salsa de yogur) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	9- CREMA DE VERDURAS CON CALABACIN (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS (pescado, AOVE, perejil, limón, ajo, zanahorias) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	10- 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	11- ARROZ TRES DELICIAS (arroz tres delicias, aove) FILETES DE POLLO CON SALSA VERDE PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	12- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate) FILETES DE CABALLA CON RODAJAS DE TOMATE YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
15- VERDURA SALTEADA (verdura, ajo, AOVE) LOMO CON SALSA VERDE Y PATATAS FRITAS (lomo, perejil, ajo, limón, AOVE, patatas) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	16- POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) TORTILLA DE ESPINACAS (huevo, AOVE, espinacas, ajo) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	17- – CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) LENGUADO AL HORNO CON GUIANTES SALTEADOS CON JAMON (lenguado, guisantes, jamón serrano) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO)	18- 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	19- ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate, atún, queso opcional) EMPANADA YORK Y QUESO ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate zanah. soja, maíz, AOVE) YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevoz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta
22- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) LOMOS DE MERLUZA AL HORNO (pescado, AOVE, perejil, limón ajo) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	23- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) EMPANADILLAS DE ATUN RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	24- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO AL HORNO FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	25- 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 INTEGRAL	FESTIVO
Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta	Sugerencia cena: 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