

## ¡FRUTA, FRUTA, FRUTA!

Aunque estamos más que acostumbrados a escuchar la importancia de comer fruta, esta, no siempre se encuentra presente en nuestra dieta en la medida en que debería estarlo..

Propiedades de la fruta:

- **Ricas en vitaminas y minerales:** las frutas poseen muchas vitaminas y minerales. Si acostumbramos a incluir fruta en nuestra dieta diaria, nunca tendremos carencias de vitaminas y minerales.
- **Ricas en fibra:** Las frutas son muy ricas en fibra. Debido a ello, tienen un gran efecto saciante, ayudan a bajar el colesterol y evitan el estreñimiento regulando el tránsito intestinal.
- **Alto contenido de agua:** Las frutas, en su gran mayoría, presentan un alto porcentaje de agua en su composición. Esto hace que sean fundamentales a la hora de hidratar y desintoxicar nuestro organismo.
- **No aportan grasas:** Aunque existen algunas excepciones como es el caso de los frutos secos, el aguacate, el coco y las aceitunas.
- **Ricas en fructosa:** La fructosa es el azúcar de las frutas. Se trata de un hidrato de carbono de absorción rápida por lo que las frutas son una fuente de energía rápida.
- **Ricas en antioxidantes:** Las frutas son un alimento muy rico en antioxidantes, lo que las hace ser muy útiles en la prevención de algunas enfermedades, sobre todo, de algunos tipos de cáncer.

Algo que hay que tener en cuenta es su **aporte calórico**. No todas las frutas contienen la misma cantidad de hidratos de carbono (azúcar) en su composición. Por ejemplo, las uvas, los higos y el plátano tienen más calorías que una rodaja de sandía o una naranja.

Como ya hemos dicho cada fruta presenta unas particularidades concretas y una serie de ventajas para nuestra salud, sólo debemos conocerlas para elegir las que más nos gusten y nos beneficie

## Colegio Público de Infantil y Primaria

# La Aduana



## Menú Comedor Escolar

# Mes de MARZO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>2- CREMA DE VERDURAS</b> (calabacín, patatas, zanahorias, guisantes, puerros)  <b>PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS VERDE</b> (carne, ajo, perejil, limón, AOVE) <b>PATATAS PALILLO</b> <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>3- ARROZ A LA CUBANA</b> (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)  <b>PALITOS DE MERLUZA</b> <b>RODJAS DE TOMATE</b>  <b>FRUTA NATURAL_PAN BLANCO</b>	<b>4- POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO</b> (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate)  <b>HUEVOS RELLENOS</b> <b>ENSALADA Nº1</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>5- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón)  <b>LOMOS DE MERLUZA CON GUI SANTES</b> (merluza, guisantes, jamón, AOVE)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta
<b>8_LAZOS CON SALSAS DE ATUN</b> (pasta, tomate, atún) <b>TORTILITA DE CAMARONES</b> <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>9_ COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) <b>CROQUETAS DE COCIDO</b> <b>ENSALADA VERDE</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>10- ARROZ TRES DELICIAS</b> (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas) <b>ROSADA AL HORNO CON BROCOLI AL COMINO</b> (pescado, perejil, limón, ajo, AOVE, brócoli, comino)  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>11- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA</b> (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) <b>TORTILLA DE PAVO</b> (pechuga de pavo, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah.) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>12_ LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) <b>FTES DE CABALLA</b> (caballa, salsa de tomate) <b>RODAJAS DE TOMATE</b>  <b>YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
<b>15- PURE DE VERDURAS</b> (calabacines, puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional) <b>ESCALOPES DE POLLO CON ZANAHORIA BABY</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>16- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate) <b>TORTILLA DE VERDURAS</b> (judía verde, zanah., brócoli, huevo) <b>ENSALADA MIXTA</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>17- CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate, queso) <b>FILETES DE MELVA</b> (melva, salsa de tomate) <b>ENSALADA MEZCLUM</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>18- COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) <b>EMPANADA DE ATUN</b> (hojaldre, tomate frito, atún) <b>ENSALADA Nº1</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>19- ALBÓNDIGAS CON CALDO</b> (carne de pollo, pan rallado, huevo pasteur., ajo, caldo blanco)  <b>PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO</b> (patatas, pimiento, cebolla, jamón)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-sopa-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta
<b>22- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) <b>LOMOS DE BACALAO REBOZADO CON ZANAHORIAS</b> (pescado, AOVE, zanahorias)  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>23- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón)  <b>TORTILLA DE PAVO</b> (pechuga de pavo, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA DE COGOLLOS</b> <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>24_ ARROZ TRES DELICIAS</b> (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas) <b>SOLOMILLOS DE POLLO MULTICEREAL</b> <b>ENSALADA VERDE</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>25- CREMA DE VERDURAS CON CALABACIN</b> (calabacín, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) <b>EMPANADILLAS DE ATUN</b> <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>26- SALMOREJO CORDOBÉS</b> (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patatas, huevo pasteurizado)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-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