

## ENSALADAS

Una ensalada es una mezcla de alimentos en los que destacan los vegetales y las frutas, esto hace de la ensalada un plato bajo en calorías, rico en nutrientes y que además nos brinda saciedad. Algunas cualidades que hacen de la ensalada un plato lleno de beneficios:

1. Hidratación. Los vegetales están compuestos en su mayoría de agua (en muchas, más del 90%) aunque nada sustituye al agua, las ensaladas son también una forma de hidratarse y sentirse fresco en las épocas de calor.

2. Dan vida. Las vitaminas tienen múltiples funciones que regulan el buen funcionamiento del cuerpo, los vegetales son considerados alimentos fuente de vitaminas.  
3. Limpian nuestro cuerpo. A través de la orina eliminamos parte de los desechos del cuerpo. El alto contenido de agua y potasio, al bajo aporte de sodio de los vegetales que hacen una ensalada, así como a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales otorgan a la ensalada propiedades depurativas, desintoxicantes y diuréticas.

4. Cuidan nuestra piel. Las hortalizas de llamativos colores (zanahoria, pimientos, tomate, col, lechuga...) aportan beta-carotenos, una forma de vitamina A que renueva la piel y las mucosas. La vitamina C, que la encontramos en muchos vegetales como el tomate y los pimientos forman colágeno que mantiene la piel tersa, sin arrugas. También la vitamina E y los aceites insaturados presentes en los frutos secos y en el aceite de oliva del aliño ayudan a mantener tersa nuestra piel.

5. Son sabrosas y nutritivas. Hojas de lechugas diversas, espinacas, cebolla, pepino, ajo, zanahoria, tomate, espárragos, apio, pimientos, germinados... Cuanta más variedad de hortalizas y verduras incluya la ensalada mayor es la riqueza nutritiva y esto se traduce en mayor vitalidad y energía.

6. Cuidan el corazón. Los vegetales por ser fuente de vitaminas y minerales tienen un gran poder antioxidante que bloquea la acción de radicales libres causantes de varias enfermedades como las cardíacas.

Consumir diariamente ensaladas es obligatorio y lo mejor de todo es que hay mil formas de prepararlas y hacer de ellas no sólo un plato de entrada, sino también un plato de fondo atractivo para los niños si incluimos arroz, pasta, legumbres, huevos etc.

## Menú Comedor Escolar

## Mes de OCTUBRE 2020



## Colegio Público de Infantil y Primaria

## La Aduana



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1- COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino ibérico, zanahorias, judías verdes, patatas)  <b>CAELLA EN ADOBO-EMPANADILLA ATUN</b> <b>ENSALADA VERDE</b> <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>2- 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: huevo-ensalada-fruta	Sugerencia cena: sopa-fruta
<b>5- ALBONDIGAS CON CALDO</b> (albóndigas de pollo en caldo blanco de cocido)  <b>PATATAS A LO POBRE</b> (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano)  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>6- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, cebolla pimiento, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo)  <b>PALITOS DE MERLUZA AL HORNO</b> <b>ENSALADA VERDE</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>7- CREMA DE VERDURAS</b> (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) <b>LOMO CON SALSAS VERDE</b> (cinta de lomo, perejil, limón, ajo, AOVE) <b>PATATAS PALILLO</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>8- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) <b>HUEVO COCIDO</b> (huevo pasteurizado, tomate frito) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada)  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>9- ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>SALMON PLANCHA</b> <b>ARROZ TRES DELICIAS</b>  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
<b>FIESTA NACIONAL</b>	<b>13 – CREMA DE VERDURAS</b> (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros ) <b>PECHUGA DE POLLO CON SALSAS VERDE</b> (pollo, perejil, ajo, limón, AOVE) <b>ENSALADA DE LA HUERTA</b> (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>14 – 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>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>15- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</b> (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) <b>FILETES DE MELVA</b> (melva, salsa de tomate) <b>RODAJAS DE TOMATE</b> (tomate, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>16- ESPIRALES CON SALSAS DE ATÚN</b> (pasta, atún, salsa de tomate) <b>ROLLITO DE PAVO Y QUESO</b> (pechuga de pavo, queso tierno) <b>ENSALADA DE COGOLLOS</b> (cogollos, AOVE)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta
<b>19- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> (judías verdes, tomate, huevo cocido) <b>EMPANADA DE YORK Y QUESO</b> (hojaldre, jamón cocido, queso) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, atún, soja, maíz, zanahoria rallada, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>20 – SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) <b>LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS</b> (pescado, harina) <b>GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN</b> (guisantes, ajos, AOVE, jamón serrano)  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>21 – CREMA DE CALABACINES</b> (calabacines, puerros, patata)  <b>PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS VERDE Y PATATAS PALILLO</b> (carne, ajo, perejil, limón, AOVE, patatas)  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>22 – POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO</b> (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate) <b>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</b> <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>23- CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) <b>FTES DE CABALLA EN ACEITE</b> (caballa, salsa de tomate) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-ensalada-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
<b>26- CREMA DE VERDURAS</b> (calabacines, judías verdes, zanahorias, puerros, patatas, guisantes) <b>ESCALOPE</b> (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, soja, zanahoria rall., AOVE)  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>27- ARROZ A LA CUBANA</b> (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)  <b>NUGGET DE POLLO</b> <b>ENSALADA VERDE</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>28- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) <b>LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS</b> (pescado, AOVE, perejil, limón, ajo, zanahorias) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>29- ALBONDIGAS CON CALDO</b> (albóndigas de pollo en caldo blanco de cocido)  <b>PATATAS A LO POBRE</b> (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>30- 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-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: sopa-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