

IMPORTANCIA DEL ACEITE DE OLIVA

Los efectos beneficiosos del aceite de oliva se deben tanto al alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados como al alto contenido de sustancias antioxidantes. Cuando los ácidos grasos saturados -elevadores del colesterol malo- son sustituidos por los ácidos grasos monoinsaturados contenidos en el aceite de oliva se reducen las concentraciones de colesterol.

A lo que, como decimos, hay que añadir el hecho de que el aceite de oliva tiene gran cantidad de vitaminas A, E. Además de su acción antioxidante, poseen efectos benéficos para la piel y las mucosas.

Entre las principales cualidades del Aceite de Oliva Virgen podemos destacar las siguientes:

Está comprobado que el Aceite de Oliva Virgen es ideal para las frituras pues resiste las altas temperaturas y así lo podemos utilizar un mayor número de veces en nuestra cocina.

Es auténtico zumo de aceitunas sanas, completamente natural, sin aditivos ni conservantes. No ha sufrido proceso alguno de refinado, sus propiedades beneficiosas para la salud y para la alimentación justifican ampliamente este producto regalo de la naturaleza.

Aceite de Oliva Virgen: Completamente Diferente

El Aceite de Oliva Virgen es –sin duda- el más natural de todos los aceites; se trata de un producto protector y regulador del equilibrio de nuestra salud. La investigación científica confirma que el aceite de oliva virgen:

- Reduce el nivel de colesterol.
- Disminuye el riesgo de infarto
- Reduce las probabilidades de trombosis arteriales.
- Disminuye la acidez gástrica.
- Ofrece una acción eficaz de protección contra úlceras y gastritis.
- Estimula la secreción de la bilis, y es el mejor absorbido por el intestino.
- Regula el tránsito intestinal.
- Beneficia nuestro crecimiento óseo y permite una excelente mineralización del hueso.
- Es el más conveniente para prevenir los efectos deterioradores de la edad sobre las funciones cerebrales y sobre todo el envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general.

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de ABRIL 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 – LENTEJAS ESTOFADAS (legumbres, tomate, pimientos, cebollas, ajos, zanahorias, patatas, pechuga de pollo) FTES DE CABALLA EN ACEITE (caballa y salsa de tomate) ENSALADA VERDE (lechuga y AOVE) FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	6– CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso) HUEVO COCIDO CON TOMATE ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz y AOVE) FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	7– PURÉ DE VERDURAS (judías verdes, zanahorias, puerros, patatas, guisantes, -queso rallado opcional-) PECHUGAS DE POLLO CON SALSA VERDE Y PATATA PALILLO (pechuga, AOVE, perejil, ajo, limón) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	8– SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) FLETAN AL HORNO CON BROCOLI AL COMINO (pescado, perejil, ajo, limón, AOVE, brócoli, comino) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	9– SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: sopa-fruta	Sugerencia cena: pasta-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
12– LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate frito, atún) LONCHEADO DE PAVO CALABACINES GRATINADOS (calabacines, AOVE, queso rallado) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	13– COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) FILETES DE MELVA CON TOMATE ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz y AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	14 – ALBONDIGAS DE POLLO CON TOMATE (muslos de pollo, pan rallado, huevo pasteurizado, ajo, tomate) PATATAS A LO POBRE (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	15 – ARROZ A LA CUBANA (arroz, ajos, huevo pasteurizado, tomate frito) LONGANIZA DE POLLO ENSALADA JULIANA (lechuga, fiambre de pavo, zanahoria rallada, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	16– CREMA DE VERDURAS (calabacines, puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional) LOMOS DE BACALAO AL HORNO (pescado, perejil, ajo, limón, AOVE) GUISANTES SALTEADOS (guisantes, ajos) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
19-PICADILLO DE TOMATE (tomate, pepino, pimienta, cebolla, olivas) MUSLOS DE POLLO ASADOS (muslos de pollo, limón, AOVE) PATATA GAJOS FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	20- LENTEJAS ESTOFADAS (legumbres, tomate, pimientos, cebollas, ajos, zanahorias, patatas, pechuga de pollo) TORTILLA DE ESPINACAS (espinacas, ajos, huevo pasteurizado) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanah. rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	21- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso) FILETES DE MELVA CON TOMATE ENSALADA VERDE (lechuga y AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	22- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz y AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	23- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: arroz-carne-fruta
26 – PURÉ DE VERDURAS (calabaza, puerros, judías verdes, zanahorias, patatas, guisantes) SALMÓN GRATINADO (lomos de salmón, patatas, bechamel y queso) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	27 – MACARRONES A LA BOLONESA (pasta, carne de cerdo, cebollas, ajos, zanahorias -queso rallado opcional-) HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ENSALADA HOJA DE ROBLE (hojas de roble, maíz, salsa de yogur) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	28– ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patatas, cebolla, ajo, pimienta, tomate, puerro, zanahoria, arroz) NUGET DE PESCADO AL HORNO ENSALADA CON PIÑA Y MANZANA (lechuga, manzana , piña, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	29– PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, ajo, pimientos, jamón de cerdo, judías verdes, zanahorias y guisantes) FILETES DE MELVA CON TOMATE ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	30– SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE LA HUERTA (judía verde, zanahoria, guisantes, alcachofas, espárragos, coliflor, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-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