

¿ES NECESARIO EL EJERCICIO FÍSICO EN EL NIÑO?

Sí, es necesario; el **ejercicio físico** en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos. Ventajas de la Educación Física y el Deporte:

- Incrementa la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
- Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y la salida de la misma.
- La Educación Física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.
- Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
- Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.
- Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa.

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



MENU COMEDOR ESCOLAR

MES JUNIO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria)</p> <p>FILETES DE CABALLA ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL_PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta</p>	<p>1- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías verdes, tomate, huevo cocido)</p> <p>EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, atún, huevo cocido)</p> <p>ENSALADA Nº (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta</p>	<p>2- CREMA DE VERDURAS (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros)</p> <p>LOMO CON SALSAS VERDE (cinta de lomo, perejil, limón, ajo, AOVE)</p> <p>PATATAS PALILLO</p> <p>FRUTA NATURAL_PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta</p>	<p>3-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO</p> <p>ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta</p>	<p>4- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p>HELADO O FRUTA - PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta</p>
<p>7- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas)</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: verdura-carne-fruta</p>	<p>8- CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON SALSAS VERDE (pollo, perejil, ajo, limón, AOVE)</p> <p>ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta</p>	<p>9-ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate)</p> <p>TORTILLA DE VERDURAS (judía verde, zanah. brócoli, huevo)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta</p>	<p>10- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)</p> <p>PALITOS DE MERLUZA AL HORNO</p> <p>RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: verdura, sopa, fruta</p>	<p>11- ESPIRALES CON SALSAS DE ATÚN (pasta, atún, salsa de tomate)</p> <p>ROLLITO DE PAVO Y QUESO (pechuga de pavo, queso tierno)</p> <p>ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE)</p> <p>HELADO O FRUTA – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta</p>
<p>14- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso)</p> <p>FTES DE MELVA EN ACEITE (caballa, salsa de tomate)</p> <p>ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta</p>	<p>15- ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne de pollo, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco)</p> <p>PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimiento, cebolla, jamón)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta</p>	<p>16- POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate)</p> <p>FLETAN AL HORNO</p> <p>ENSALADA Nº 1 (tomate, lechuga, maíz, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta</p>	<p>17- PURE DE VERDURAS (calabacines., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional)</p> <p>ESCALOPES DE POLLO CON ZANAHORIA BABY</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p> <p>Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta</p>	<p>18- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p>HELADO O FRUTA-PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada, pescado, fruta</p>
<p>21- ARROZ TRES DELICIAS (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas, AOVE)</p> <p>VENTRESCA DE ATÚN</p> <p>ENSALADA MEZCLUM</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta</p>	<p>22- NUGGETS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO</p> <p>SURTIDO DE IBERICOS (caña, salchichón y chorizo)</p> <p>QUESO SEMICURADO, OLIVAS RELLENAS, PATATAS CHIPS</p> <p>HELADO O FRUTA-PAN BLANCO</p> <p>Sugerencia cena: ensalada, pescado, fruta</p>	<p>Sugerencia cena:</p>	<p>Sugerencia cena:</p>	<p>Sugerencia cena:</p>
<p>Sugerencia cena:</p>				

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