

**El pescado se considera un alimento básico en una alimentación saludable.** Debemos tomar de dos a cuatro raciones de pescado por semana, alternando los pescados grasos (azules) con los magros (blancos). Además, su consumo es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, **como en la edad infantil.**

**¿Qué beneficios nos aporta?**

**El pescado forma parte de las tradiciones culturales y gastronómicas de muchos países. Es un alimento nutritivo, sabroso y muy saludable, y altamente beneficioso para la salud aportándonos los siguientes beneficios:**

- Rico en proteínas de muy alto valor nutritivo aportándonos todos los aminoácidos esenciales necesarios para formar y mantener los órganos, tejidos y el sistema de defensa frente a infecciones y agentes externos.
- Fuente muy valiosa de grasas "cardiosaludables", Omega 3, ácidos grasos que se encuentran principalmente en pescados azules (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc).
- Estos ácidos grasos Omega 3 aumentan el colesterol HDL ("bueno"), reducen el colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos, disminuyen la presión arterial, son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de las enfermedades cardiovasculares, autoinmunes e inflamatorias.
- Alta presencia de minerales y oligoelementos (yodo, hierro, fósforo, zinc, magnesio, cobre, selenio, flúor, calcio, potasio), necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.
- Rico en vitaminas, indispensables para nuestro organismo, y, en particular, para el crecimiento y desarrollo.
- Fácil de digerir, se digiere con mayor facilidad que la carne.
- Aporte calórico relativamente bajo por su bajo contenido en grasas (2-5%), que además son insaturadas, considerándose las grasas más saludables para nuestros organismos.

**¿Cuánto pescado deberíamos consumir?**

**Para que el pescado nos aporte todos sus beneficios nutricionales se recomienda:**

- Consumir pescado dos-tres veces a la semana.
- Combinar especies de pescado azul y blanco.
- Reducir el consumo de pescados grandes depredadores (pez espada, emperador, tiburón, salmón, marlín y lucio).

## **Colegio Público de Infantil y Primaria**

### **La Aduana**



## **Menú Comedor Escolar**

**MAYO 2021**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3- COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) <b>EMPANADILLAS ATUN</b> <b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>4 – ALBONDIGAS DE POLLO CON TOMATE</b> (muslos de pollo, pan rallado, huevo pasteurizado, ajo, tomate) <b>PATATAS A LO POBRE</b> (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) <b>ENSALADA VERDE</b></p> <p><b>FRUITA NATURAL – PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>5- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz) <b>FLETÁN AL HORNO</b> (pescado, ajo, perejil, AOVE, limón) <b>RODAJAS DE TOMATE</b></p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>6 – ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN</b> (pasta, tomate frito, atún)</p> <p><b>TORTILLA DE JUDÍAS VERDES</b> (verdura, ajo, AOVE)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>7- CREMA DE VERDURAS</b> (calabaza., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes) <b>LONGANIZAS DE POLLO AL AJILLO</b> <b>ENSALADA Nº 1</b> (lechuga, tomate, maíz, AOVE)</p> <p><b>YOGUR O FRUITA - PAN BLANCO</b></p>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta
<p><b>10 – POTAJE DE GARBANZOS</b> (legumbre, ajo, cebolla, patata, zanahoria, chorizo) <b>HUEVOS GRATINADOS</b> (huevos cocidos, queso, jamón) <b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>11 –ARROZ TRES DELICIAS</b> (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas) <b>ATUN EMPANADO</b> <b>BRÓCOLI AL COMINO</b> (verdura, comino) <b>FRUITA NATURAL – PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>12 – CREMA DE CALABACINES</b> (calabacines, puerros, patatas, nata) <b>LOMO A LA PLANCHA</b> (cinta de lomo de cerdo) <b>ENSALADA Nº 2</b></p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>13- SALMOREJO CORDOBÉS</b> (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p><b>FRUITA NATURAL – PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>14- SOPA DE ESTRELLAS</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) <b>EMPANADA DE YORK Y QUESO</b> (hojaldre, jamón cocido, queso) <b>ENSALADA MXTA</b> (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah)</p> <p><b>YOGUR O FRUITA - PAN BLANCO</b></p>
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta
<p><b>17- CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) <b>FILETE DE MELVA CON TOMATE</b> <b>ENSALADA Nº2</b></p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>18 –CREMA DE VERDURAS</b> (calabacín, patata, puerro, zanahoria, judías verdes, guisantes -queso rallado opcional-)) <b>PECHUGAS DE POLLO CON SALSA VERDE</b> <b>ENSALADA DE COGOLLOS</b> (cogollos, AOVE) <b>FRUITA NATURAL - PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>19 –ALUBIAS ESTOFADAS</b> (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz) <b>TORTILLA DE ESPINACAS</b> (espinacas, huevo pasteurizado)</p> <p><b>FRUITA NATURAL – PAN BLANCO</b></p>	<p><b>20-SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) <b>LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS</b> (pescado, harina)</p> <p><b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE) <b>FRUITA NATURAL – PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>21- ENSALADA DE PASTA</b> (pasta, huevo cocido, atún, tronquitos de mar, pavo cocido) <b>NUGGET DE POLLO AL HORNO</b> <b>ENSALADA Nº 1</b> (lechuga, tomate, maíz, AOVE) <b>YOGUR O FRUITA - PAN BLANCO</b></p>
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
<p><b>24 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> (judías verdes, cebolla, tomate) <b>ESCALOPE DE POLLO</b> (pechuga, pan rallado, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, brotes de soja, zanahoria rall)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>25- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz) <b>LOMOS DE SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY</b> (pescado, perejil, ajo, limón, AOVE, zanahorias)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN INTEGRAL</b></p>	<p><b>26- SALMOREJO CORDOBÉS</b> (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p><b>FRUITA NATURAL - PAN BLANCO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>FERIA DE MAYO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>FERIA DE MAYO</b></p>
Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-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