



			JUEVES 01 Espaguetis con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 474,73 Pt 23,06 Lip 27,02 HC 38,30	VIERNES 02 Arroz tres delicias Croquetas de pescado con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 580,53 Pt 24,64 Lip 20,06 HC 78,81
LUNES 05 Crema de calabacín Cordón bleu con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 654,59 Pt 47,96 Lip 22,35 HC 68,44	MARTES 06 FESTIVO	MIÉRCOLES 07 Sopa de cocido Cocido completo Yogur, agua y pan Kcal. 580,48 Pt 28,42 Lip 30,03 HC 50,59	JUEVES 08 FESTIVO	VIERNES 09 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 743,88 Pt 22,14 Lip 38,84 HC 77,10
LUNES 12 Paella mixta Estofado de ave Fruta, leche, agua y pan Kcal. 481,31 Pt 25,31 Lip 22,03 HC 46,90	MARTES 13 Alubias estofadas Taqitos de atún con cebolla y tomate con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 631,47 Pt 38,22 Lip 25,10 HC 65,85	MIÉRCOLES 14 Patatas con magro Huevos villarroy con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 541,29 Pt 27,40 Lip 17,75 HC 72,68	JUEVES 15 Judías verdes salteadas con jamón Estofado de ternera con patatas fritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 669,81 Pt 44,23 Lip 34,27 HC 42,57	VIERNES 16 Espirales napolitana Skiper de bacalao con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 554,78 Pt 21,82 Lip 18,40 HC 75,55
LUNES 19 Lentejas riojana Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 877,25 Pt 41,70 Lip 46,88 HC 74,43	MARTES 20 Crema de hortalizas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas cuadro Fruta, leche, agua y pan Kcal. 640,33 Pt 31,01 Lip 26,22 HC 72,91	MIÉRCOLES 21 Macarrones boloñesa Lomo de merluza en salsa verde y patatas chips Yogur, agua y pan Kcal. 674,69 Pt 55,27 Lip 31,75 HC 39,54	JUEVES 22 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD 	VIERNES 23 Arroz con tomate Salchichas al horno con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 572,48 Pt 24,38 Lip 21,31 HC 73,74
LUNES 26 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 27 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 28 	JUEVES 29 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 30 VACACIONES DE NAVIDAD

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

TODO SOBRE LA LECHE

Cuando pensamos en nutrición infantil posiblemente sea la leche el primer alimento que nos viene a la cabeza. Comenzando por la leche materna, nuestra dieta incluye leche y sus múltiples derivados, con un peso específico en la infancia y adolescencia.

¿Cuáles son sus virtudes? ¿Tiene alguna contraindicación? A continuación, un resumen de sus propiedades más destacadas:

Su principal componente es el agua, seguido por grasas saturadas, e hidratos de carbono (lactosa principalmente). También contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y B) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

La leche constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. La única diferencia nutritiva entre la leche entera y la leche desnatada se basa exclusivamente en su contenido en grasa, y en consecuencia, en su valor calórico. Durante la infancia y adolescencia se aconseja tomar la leche entera, ya que conserva la energía y las vitaminas A y D ligadas a la grasa. Esta grasa es fácil de digerir, pero aporta más calorías y colesterol, por lo que se aconseja a personas con sobrepeso optar por la semidesnatada o desnatada.

En la edad adulta, la leche favorece la conservación de la masa ósea y contribuye a prevenir la desmineralización de los huesos, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. En las mujeres es aún más importante durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia.



El yogur, derivado de la leche, es rico en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (sobre todo B2) y vitaminas liposolubles A y D. Quienes padecen intolerancia a la lactosa suelen tolerar su consumo.

También se sabe que resulta eficaz en el tratamiento de diarreas y, paradójicamente, también en casos de estreñimiento.

Otro derivado, el queso fresco, también destacan por su contenido de proteínas de alto valor biológico y calcio de fácil asimilación, fósforo, magnesio, vitaminas del grupo B (especialmente, B2 o riboflavina, B12 y niacina) y vitaminas liposolubles A y D.

PORTAL EDUCA
CONSULTE TODA LA ACTUALIDAD DEL NUEVO PORTAL
WWW.SERUNION-EDUCA.COM

Qué Bueno

DICIEMBRE



Serunion
educa

TODO SOBRE LA LECHE

Leer más en el dorso

BUENA ALIMENTACIÓN
EN NAVIDAD

Leer más en: www.serunion-educa.com