



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	FESTIVO	Patatas con magro Huevos villarroy con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 626,00 Pt 29,17 Lip 30,11 HC 61,96	Judías verdes salteadas con jamón Escalopines de ternera con patatas fritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 474,73 Pt 23,06 Lip 27,02 HC 38,30	Espirales napolitana Albóndigas de pescado con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 580,53 Pt 24,64 Lip 20,06 HC 78,81
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas riojana Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 654,59 Pt 47,96 Lip 22,35 HC 68,44	Crema de hortalizas Jamonicitos de pollo en salsa con patatas chips Fruta, leche, agua y pan Kcal. 841,79 Pt 41,21 Lip 43,43 HC 78,83	Macarrones boloñesa Abadejo en salsa verde con guisantes Yogur, agua y pan Kcal. 580,48 Pt 28,42 Lip 30,03 HC 50,59	Sopa de cocido Cocido completo Fruta, leche, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40	Arroz con tomate Salchichas al horno con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 743,88 Pt 22,14 Lip 38,84 HC 77,10
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria Hamburguesa en salsa con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 481,31 Pt 25,31 Lip 22,03 HC 46,90	Espirales con tomate y atún Filete de pollo con verduritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 631,47 Pt 38,22 Lip 25,10 HC 65,85	Alubias blancas Filete de panga en salsa con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 541,29 Pt 27,40 Lip 17,75 HC 72,68	Sopa de picadillo Ragout de ternera con patatas cuadro Fruta, leche, agua y pan Kcal. 669,81 Pt 44,23 Lip 34,27 HC 42,57	Arroz milanesa Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 554,78 Pt 21,82 Lip 18,40 HC 76,56
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 877,25 Pt 41,70 Lip 46,88 HC 74,43	Coditos a la napolitana Delicias de pescado con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 640,33 Pt 31,01 Lip 26,22 HC 72,91	Crema de verduras Lomo adobado con patatas cuadro Yogur, agua y pan Kcal. 674,69 Pt 55,27 Lip 31,75 HC 39,54	Sopa de cocido Cocido completo Fruta, leche, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40	Patatas con costillas Tilapia al horno con verduritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 572,48 Pt 24,38 Lip 21,31 HC 73,74
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Fruta, leche, agua y pan Kcal. 538,48 Pt 20,49 Lip 30,59 HC 45,82	Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con patatas chips Fruta, leche, agua y pan Kcal. 674,15 Pt 34,23 Lip 30,08 HC 69,83	Patatas guisadas Pollo al chilindrón con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 584,52 Pt 35,17 Lip 21,16 HC 63,86		

### 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...

## LEGUMBRES:

### Vuelven las reinas de la pirámide alimentaria

Las legumbres forman parte de la dieta humana desde hace miles de años, y han sido protagonistas indiscutibles de la cocina mediterránea. Sin embargo, en los últimos años se han identificado con una cocina demasiado calórica y pesada, y por lo tanto poco saludable. Nada más lejos de la realidad: su importante cantidad de nutrientes sin aporte de grasas las convierten en indispensables en nuestra dieta. Para empezar, son muy ricas en hidratos de carbono, el principal combustible del organismo, la energía que éste necesita para moverse, trabajar y pensar. La mitad de las calorías que consumimos debe provenir de los hidratos. Pero las legumbres también son una magnífica fuente de proteínas de origen vegetal, fibra, minerales (calcio, hierro, magnesio y zinc) y vitaminas. El contenido graso de las legumbres es bajo, entre un 1% y un 6%, y en todas ellas, es de tipo insaturado, la "saludable".

Todas las legumbres contienen de dos a tres veces más hierro que la carne, pero este hierro se absorbe peor que el de origen animal. Sin embargo, se puede favorecer su absorción combinándolo con la vitamina C de otros alimentos del mismo plato: pimiento verde, tomate, cítricos... Por todo esto, el consumo frecuente de legumbres, entre 2 y 4 veces a la semana, tiene efectos beneficiosos en la salud, además de proporcionar nutrientes básicos para el funcionamiento del organismo. Por ejemplo, ayuda a mantener el nivel de colesterol en sangre bajo, siempre que se combine con una dieta pobre en grasas, y por lo tanto reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

• Fuente: Elaboración propia con datos de Alimentación.es (Ministerio de Medio Ambiente) y Revista Consumer Eroski.

#### UN PASEO POR EL MERCADO

Este artículo inaugura una serie dedicada a los principales grupos de alimentos. Durante este curso, en todos los comedores de Serunión, bajo el título "Un paseo por el mercado", un grupo de alimentos será el protagonista del mes.



# Qué Bueno

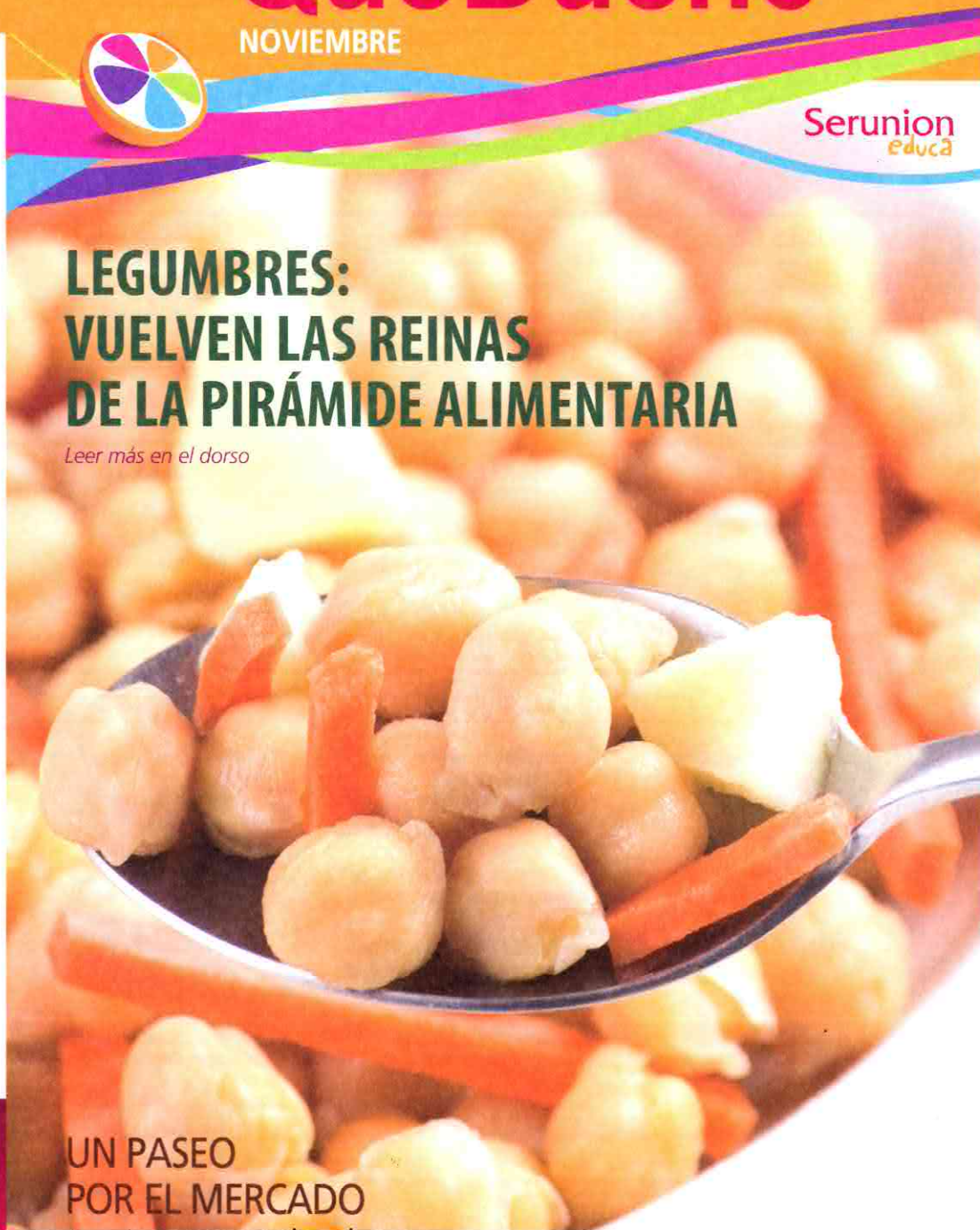
NOVIEMBRE



Serunion  
educa

## LEGUMBRES: VUELVEN LAS REINAS DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Leer más en el dorso



PORTAL EDUCA  
CONSULTE TODA LA ACTUALIDAD DEL NUEVO PORTAL  
[WWW.SERUNION-EDUCA.COM](http://WWW.SERUNION-EDUCA.COM)

UN PASEO  
POR EL MERCADO