



LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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 pescadilla al horno con patatas chips Fruta, leche, agua y pan Kcal. 674,15 Pt 34,23 Lip 30,08 HC 69,83	Patatas riojana Pollo al chilindrón con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 584,52 Pt 35,17 Lip 21,16 HC 63,86	Espaguetis con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 23,99 Lip 25,85 HC 97,55	Arroz tres delicias Croquetas de pescado con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 575,47 Pt 37,21 Lip 16,40 HC 68,48
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Cordón bleu con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 403,35 Pt 23,08 Lip 16,19 HC 68,22	Macarrones boloñesa Fte. de merluza a la andaluza con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 675,23 Pt 29,55 Lip 21,89 HC 72,59	Sopa de cocido Cocido completo Yogur, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40	Arroz con tomate Magro de cerdo a la hortelana con patatas cuadro Fruta, leche, agua y pan Kcal. 501,23 Pt 24,63 Lip 25,11 HC 50,63	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 20,35 Lip 27,84 HC 83,63
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Paella mixta Estofado de ave Fruta, leche, agua y pan Kcal. 629,27 Pt 25,55 Lip 34,22 HC 87,63	Alubias estofadas Taquitos de atún con cebolla y tomate con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 668,52 Pt 46,67 Lip 28,69 HC 59,67	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 Estofado de ternera con patatas fritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 474,73 Pt 23,06 Lip 27,02 HC 38,30	Espirales napolitana Skiper de bacalao con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 580,53 Pt 24,64 Lip 20,06 HC 78,81
LUNES 30	MARTES 31			
Lentejas riojana Tortilla de patata con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 841,79 Pt 41,21 Lip 43,43 HC 78,83	Crema de hortalizas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas cuadro Fruta, leche, agua y pan Kcal. 580,48 Pt 28,42 Lip 30,03 HC 50,59			

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...

Saludable, digestivo, sabroso, nutricionalmente valioso y... barato. El huevo atesora todas las virtudes para ser una estrella de la alimentación, y sin embargo en algunas épocas ha sido asociado a un estilo de vida poco saludable, debido a su contenido en colesterol.

Los huevos son una fuente barata y rica de proteínas de la mejor calidad, superiores a las de la carne y el pescado. También son ricos en calcio y vitaminas, aunque carecen de la vitamina C, y de minerales esenciales como hierro, magnesio, potasio y zinc. Además, cada huevo aporta solamente unas 70 calorías, como una fruta. También es cierto que tienen un alto contenido en colesterol, lo que ha hecho que durante mucho tiempo se haya limitado su consumo. En realidad, este colesterol no causa un aumento del colesterol sanguíneo en personas sanas. La razón es que las grasas del huevo son principalmente insaturadas, y en cambio contiene pocas saturadas, que son una de las principales causantes del aumento de colesterol en sangre.

Además, el huevo contiene dos carotenoides llamados Luteína y Zeaxantina, que intervienen en la salud visual y que según estudios recientes podrían



prevenir el riesgo de cataratas y de degeneración ocular relacionada con la edad.

Y junto a sus evidentes propiedades nutricionales, están las culinarias: el huevo es un elemento básico de la cocina, que puede ser preparado de numerosas formas, tanto solo, como en la base de numerosos platos de todo tipo, desde entrantes hasta postres. Desde la tortilla más básica hasta la repostería más elaborada, el huevo reivindica su papel de comodín de lujo en la cocina.

ALIMENTOS CALÓRICOS PARA EL INVIERNO

Leer más en: www.serunion-educa.com

EL HUEVO,
LA ESTRELLA HUMILDE DE LA COCINA