



		MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		Macarrones boloñesa Lomo de merluza en salsa verde con guisantes Yogur, agua y pan Kcal. 654,59 Pt 47,96 Lip 22,35 HC 68,44	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 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
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 estofadas Filete de panga en salsa con patatas cuadro 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 con magro 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 carne de ternera Tilapia al horno con verduritas Fruta, leche, agua y pan Kcal. 572,48 Pt 24,38 Lip 21,31 HC 73,74
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO	FESTIVO	Espaguetis con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 23,99 Lip 25,85 HC 97,55	Patatas riojana Pollo al chilindrón con ensalada Yogur, agua y pan Kcal. 584,52 Pt 35,17 Lip 21,16 HC 63,86	Arroz tres delicias (sin jamón de york) Croquetas de pescado con ensalada Fruta, leche, agua y pan Kcal. 575,47 Pt 37,21 Lip 16,40 HC 68,48
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29		
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		

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

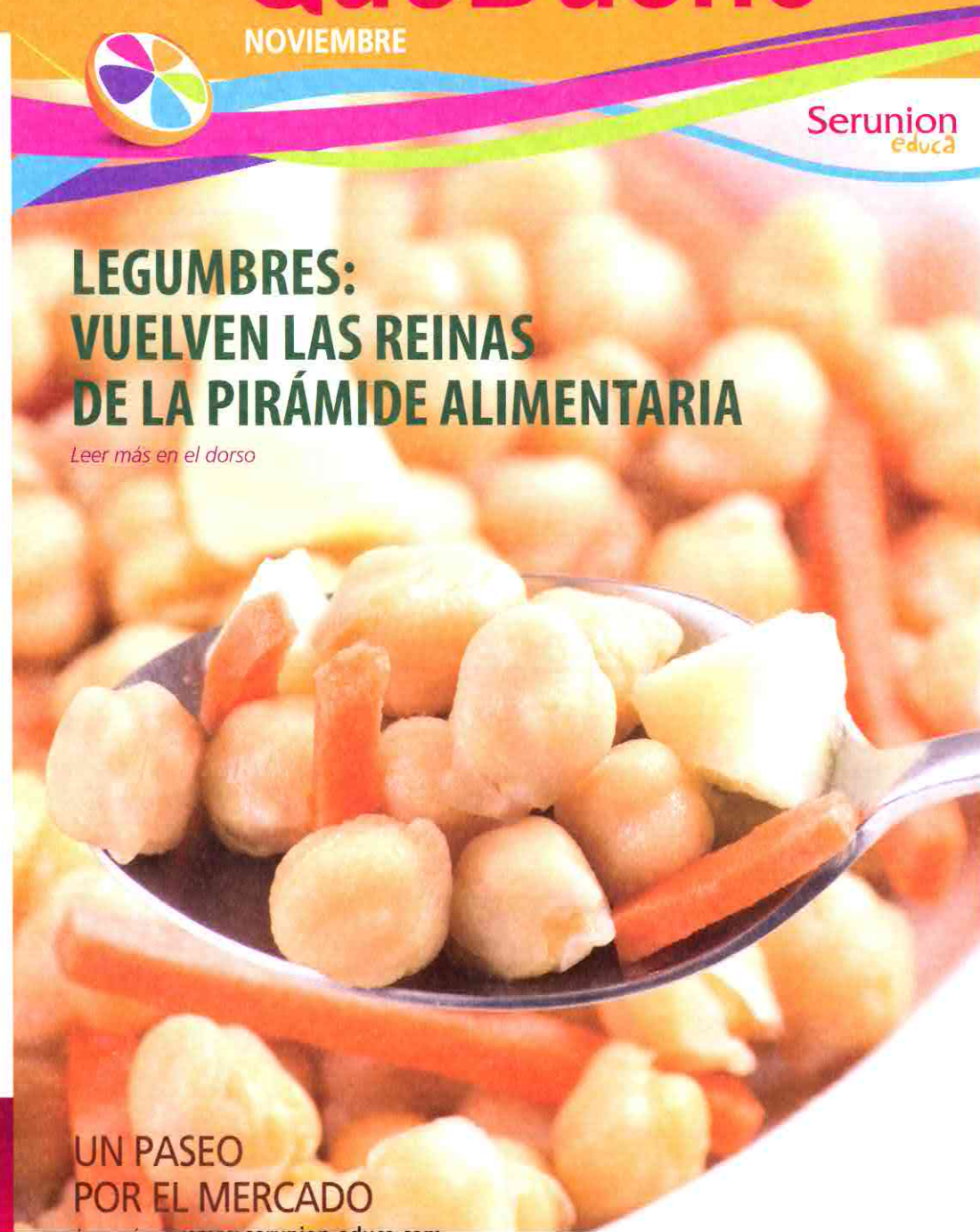
NOVIEMBRE



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

UN PASEO
POR EL MERCADO