



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa en salsa con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 442,74 Pt 29,48 Lip 18,47 HC 21,44</p>	<p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Filete de pollo con verduras</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 604,24 Pt 34,68 Lip 21,74 HC 67,39</p>	<p>Alubias blancas</p> <p>Filete de merluza a la romana con ensalada</p> <p>Yogur, agua y pan Kcal. 752,20 Pt 34,08 Lip 37,61 HC 69,29</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Ragout de ternera con patatas cuadro</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 591,57 Pt 40,96 Lip 17,81 HC 72,14</p>	<p>Arroz milanese</p> <p>Filete de pescado empanado con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 632,46 Pt 32,63 Lip 21,22 HC 77,67</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 20,35 Lip 27,84 HC 83,63</p>	<p>Coditos a la napolitana</p> <p>Tilapia al horno con verduras</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 537,53 Pt 26,36 Lip 17,41 HC 68,13</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40</p>	<p>Patatas con costillas</p> <p>Delicias de pescado con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 647,12 Pt 21,53 Lip 20,73 HC 96,12</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Sopa de estrellitas</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 591,57 Pt 40,96 Lip 17,81 HC 72,14</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con patatas chips</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 838,68 Pt 50,30 Lip 49,10 HC 78,77</p>	<p>Patatas guisadas</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada</p> <p>Yogur, agua y pan Kcal. 688,22 Pt 36,41 Lip 18,47 HC 68,13</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 23,99 Lip 25,85 HC 97,55</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Croquetas de pescado con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 575,47 Pt 37,21 Lip 16,40 HC 68,48</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Crema de calabacín</p> <p>Cordón bleu con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 403,35 Pt 23,08 Lip 16,19 HC 68,22</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Fte. de merluza a la andaluza con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 596,13 Pt 27,53 Lip 18,92 HC 83,43</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Magro de cerdo a la hortelana con patatas cuadro</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 730,21 Pt 26,56 Lip 22,11 HC 107,15</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 20,35 Lip 27,84 HC 83,63</p>
LUNES 31				
<p>NO LECTIVO</p>				

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 platos (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...

Adorados por niños y mayores, son uno de los grandes placeres de la mesa, y forman parte de nuestra tradición gastronómica. Sin embargo, su riqueza en grasas y azúcares los convierte en un riesgo en caso de abuso. ¿Cómo podemos integrar los dulces en nuestra dieta de manera saludable?

El criterio fundamental sería tomarlos en la medida adecuada. Las grasas y azúcares se encuentran en la cima de la pirámide alimentaria, lo que implica que deberían tomarse ocasionalmente, y no de manera regular. Otra indicación básica sería consumir dulces caseros y evitar la repostería industrial, siempre más rica en grasas. Por último, la última recomendación genérica sería hacer que las frutas sean el ingrediente principal de los postres.



Rescatar la receta de la abuela.

Las recetas de postres tradicionales son exquisitas, pero muchas veces nos asustan la grasa y el azúcar que requieren. Ambos son indispensables en las recetas y también tienen cabida en una dieta saludable, pero siempre con medida. Una recomendación es limitar las cantidades de estos alimentos:

- Reducir el azúcar: se aconseja usar por lo menos 1/2 taza de azúcar por cada taza de harina que pida la receta.
- Reducir las grasas: por cada cucharada de grasa sólida, manteca (mantequilla) o margarina, se puede sustituir por 1/2 cucharada de aceite. En pasteles, muffins o brownies se puede sustituir por lo menos la mitad del aceite, margarina o mantequilla que pida la receta por una cantidad igual de puré de manzana o plátano
- Utilizar masas más ligeras: aunque pueda resultar más costoso, es mejor consumir postres con harinas integrales que con harina blanca refinada. Las harinas integrales aportan vitaminas importantes como la E y las del grupo B.
- Incorporar ingredientes con bajas calorías y alto valor nutricional: los frutos secos, como las nueces, avellanas y almendras son ricas en potasio y vitamina E; el sésamo es rico en calcio y fósforo, así como los copos de avena...



**LOS DULCES
¿PLACER O PELIGRO?**

Leer más en el dorso

**NUEVAS TENDENCIAS
ALIMENTARIAS**

Leer más en: www.serunion-educa.com