



Servicio de Comedor Escolar. Menú del 10/01/2022 al 04/02/2022

este menú podría sufrir alguna variación, si alguna circunstancia ajena a nuestra voluntad, lo hiciera aconsejable.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1 Del 10 al 14	<p>1º. Sopa de estrellitas 2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2481KJ/593Kcal. Grasas:31,2g, de las cuales saturadas:3,8g. Hidratos de carbono:67,2g, de los cuales azúcares:13,4g. Proteínas:17,1g. Sal: 2,1g</p>	<p>1º. Crema de calabaza, patata, cebolla y puerro 2º. Rosada en salsa de limón y patatas al horno Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2531KJ/605Kcal. Grasas:38,1g, de las cuales saturadas:5,8g. Hidratos de carbono:70,5g, de los cuales azúcares:17g. Proteínas:17,5g. Sal: 2,3g</p>	<p>1º. Arroz a la cubana con tomate frito y Huevo a la plancha 2º. Bacalao a la plancha y ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2452KJ/586Kcal. Grasas:27,5g, de las cuales saturadas:5,5g. Hidratos de carbono:63,2g, de los cuales azúcares:21,5g. Proteínas:18,4g. Sal: 2,5g</p>	<p>1º. Cocido de garbanzos con patata y zanahoria 2º. "Pringa" (pollo y carne magra de ternera) y tomate aliñado Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2548KJ/609Kcal. Grasas:32,9g, de las cuales saturadas:5,6g. Hidratos de carbono:74,3g, de los cuales azúcares:12g. Proteínas:21,9g. Sal: 2,8g</p>	<p>1º. Pasta con atún y tomate frito 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2506KJ/599Kcal. Grasas:37g de las cuales saturadas:14,3g. Hidratos de carbono:69,7g, de los cuales azúcares:12,4g. Proteínas:22,3g. Sal:2,9g</p>
Semana 2 Del 17 al 21	<p>1º. Lentejas guisadas con tomate, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y chorizo 2º. Salmón a la plancha y tomate aliñado Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2406KJ/575Kcal. Grasas:33,2g, de las cuales saturadas:4,2g. Hidratos de carbono:65,2g, de los cuales azúcares:20g. Proteínas:18,1g. Sal: 2,3g</p>	<p>1º. Crema de zanahoria, patata, cebolla y puerro 2º. Huevos a la flamenca con patatas y salsa de tomate frito y ensalada de lechuga y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2414KJ/577Kcal. Grasas:29,9g, de las cuales saturadas:5,1g. Hidratos de carbono:56,4g, de los cuales azúcares:17,5g. Proteínas:20,5g. Sal: 2g</p>	<p>1º. Sopa de fideos con huevo duro y jamón 2º. Atún a la plancha y ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan blanco Yogur Información nutricional: Valor energético: 2523KJ/603Kcal. Grasas:29,9g, de las cuales saturadas:4,9g. Hidratos de carbono:72,1g, de los cuales azúcares:17,3g. Proteínas:15,3g. Sal: 1,9g</p>	<p>1º. Arroz con zanahoria, champiñones, calabacín, cebolla y pimiento 2º. Pinchos de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2514KJ/601Kcal. Grasas:35,6g, de las cuales saturadas:6,1g. Hidratos de carbono:70,5g, de los cuales azúcares:16,7g. Proteínas:19,1g. Sal: 2,7g</p>	<p>1º. Pasta con pollo y salsa de tomate frito 2º. Tortilla de queso y ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2523KJ/603Kcal. Grasas:11g, de las cuales saturadas:7,5g. Hidratos de carbono:69,6g, de los cuales azúcares:16,4g. Proteínas:19,9g. Sal:2,8g</p>
Semana 3 Del 24 al 28	<p>1º. Crema de calabacín, patata, cebolla y puerro 2º. Albóndigas de pollo en salsa de tomate y patatas fritas Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2510KJ/600Kcal. Grasas:39,9g, de las cuales saturadas:6,9g. Hidratos de carbono:72,5g, de los cuales azúcares: 18g. Proteínas:18,2g. Sal: 2,9g</p>	<p>1º. Arroz a la cubana con tomate frito y Huevo a la plancha 2º. Tilapia a la plancha y ensalada de col Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2414KJ/577Kcal. Grasas:31,2g, de las cuales saturadas:3,9g. Hidratos de carbono:47,1g, de los cuales azúcares:18g. Proteínas:16,1g. Sal: 2,4g</p>	<p>1º. Habichuelas guisadas con tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla 2º. Revuelto de patatas con huevo Pan blanco Yogur Información nutricional: Valor energético: 2514KJ/601Kcal. Grasas:35,6g, de las cuales saturadas:6,1g. Hidratos de carbono:70,5g, de los cuales azúcares:16,7g. Proteínas:19,1g. Sal: 2,7g</p>	<p>1º. Sopa de garbanzos con arroz 2º. Merluza al horno en salsa verde y ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2527KJ/604Kcal. Grasas:39,9g, de las cuales saturadas:6,9g. Hidratos de carbono:68,5g, de los cuales azúcares: 18g. Proteínas:18,2g. Sal: 2,6g</p>	<p>1º. Pasta con salsa de tomate frito 2º. Tortilla de jamón y cogollos al ajillo Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2502KJ/598Kcal. Grasas:29,9g, de las cuales saturadas:6,9g. Hidratos de carbono:62,5g, de los cuales azúcares:18g. Proteínas:18,2g. Sal: 2,4g</p>
Semana 4 Del 31 al 4	<p>1º. Arroz con pechuga de pollo, tomate, cebolla y pimiento 2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y tomate Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2460KJ/588Kcal. Grasas:35,6g, de las cuales saturadas:6,1g. Hidratos de carbono:71,2g, de los cuales azúcares:16,7g. Proteínas:19,1g. Sal: 2,7g</p>	<p>1º. Crema de calabaza, patata, cebolla y puerro 2º. Atún a la plancha y ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2452KJ/586Kcal. Grasas:27,5g, de las cuales saturadas:5,5g. Hidratos de carbono:63,2g, de los cuales azúcares:21,5g. Proteínas:28,4g. Sal: 2,5g</p>	<p>1º. Cocido de garbanzos con patata y zanahoria 2º. "Pringa" (pollo y carne magra de ternera) y tomate aliñado Pan blanco Yogur Información nutricional: Valor energético: 2531KJ/605Kcal. Grasas:33,2g, de las cuales saturadas:4,2g. Hidratos de carbono:65,2g, de los cuales azúcares:20g. Proteínas:17,1g. Sal: 2,1g</p>	<p>1º. Patatas guisadas con alcachofas, cebolla y pimiento 2º. Fritura variada de pescado y ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2552KJ/610Kcal. Grasas:25,9g, de las cuales saturadas:4,6g. Hidratos de carbono:68,2g, de los cuales azúcares:17,2g. Proteínas:22,5g. Sal: 2,7g</p>	<p>1º. Pasta con atún y salsa de tomate frito 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan blanco Fruta fresca de temporada Información nutricional: Valor energético: 2531KJ/605Kcal. Grasas:37,2g, de las cuales saturadas:14,3g. Hidratos de carbono:69,7g, de los cuales azúcares:12,4g. Proteínas:22,3g. Sal: 2,9g</p>

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA: Mandarina, Naranja, Pera, Manzana, Plátano.

NOTA: Para aquellos niños que necesiten menús especiales por alergias o intolerancias, comuníquelo en dirección para poder realizarle un menú compatible.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA EN CASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz con pescado Ensalada Pan, lácteo y agua	Ensalada Carne de ave Pan, fruta y agua	Ensalada Pescado Pan, fruta y agua	Ensalada Huevo Pan, lácteo y agua	Verduras Pescado Pan, fruta y agua
SEMANA 2	Ensalada Pescado Pan, fruta y agua	Verduras Carne de ave Pan, fruta y agua	Ensalada Pescado Pan, fruta y agua	Ensalada Huevo Pan, fruta y agua	Verduras Huevo Pan, lácteo y agua
SEMANA 3	Ensalada Huevo Pan, lácteo y agua	Ensalada Carne magra Pan, fruta y agua	Verduras Pescado Pan, fruta y agua	Ensalada Carne de ave Pan, lácteo y agua	Hortalizas Huevo Pan, fruta y agua
SEMANA 4	Ensalada Pescado Pan, lácteo y agua	Verduras Carne magra Pan, fruta y agua	Ensalada Huevo Pan, fruta y agua	Verduras Carne de ave Pan, fruta y agua	Verduras Pescado Pan, lácteo y agua

RECOMENDACIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

HABITOS SALUDABLES

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto, es conveniente tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos del fin de semana, etc.
- Olvidarse del teléfono y la televisión ya que anulan la conversación familiar.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa o castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados, etc.

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS

- Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días o la mayoría de los días de la semana.
- Al menos dos días a la semana esta actividad física debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- No dedicar más de una hora al día al uso de los medios electrónicos como móviles, tabletas, videojuegos, etc.

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia. Ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos. En todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales. Elegir un tipo de actividad física adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.