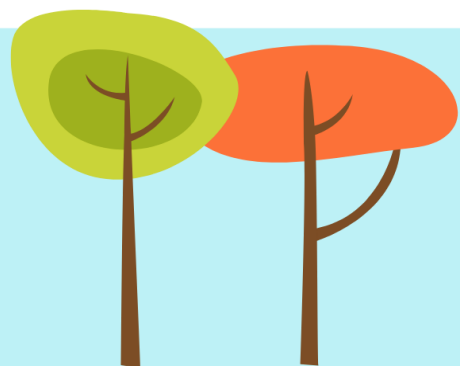

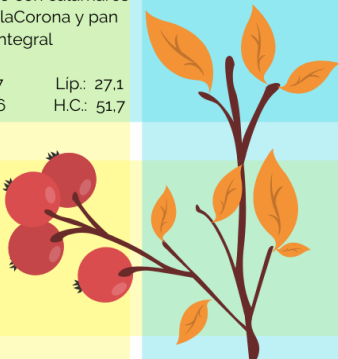


SEPTIEMBRE 21

C.E.I.P. SAN JUAN DE LA PEÑA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Crema de verduras con picatostes Pollo asado al limón con ensalada de pasta Fruta fresca y pan integral Kcal: 719 Lip.: 27,1 Prot.: 20,8 H.C.: 52,1	Judías verdes rehogadas con patata Pescado azul con ensalada de arroz Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 704 Lip.: 29,8 Prot.: 19,3 H.C.: 50,9	Ensalada ilustrada con huevo duro Pasta integral a la boloñesa con carne picada km 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 713 Lip.: 28,7 Prot.: 17,8 H.C.: 53,5
13	14	15	16	17
Crema de calabacín con picatostes Salchichas Km. 0 con salsa de tomate casera Fruta fresca y pan integral Kcal: 706 Lip.: 29,1 Prot.: 19,5 H.C.: 51,4	Arroz con verduras Pescado blanco con ajo-perejil y ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 723 Lip.: 23,7 Prot.: 19,9 H.C.: 56,4	Macarrones integrales con tomate y queso Huevos km 0 rellenos con atún y ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 749 Lip.: 26,6 Prot.: 23,2 H.C.: 50,2	Lentejas arroz, verduras y chorizo Pescado azul al horno sobre calabacín Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 735 Lip.: 26,2 Prot.: 24,2 H.C.: 49,6	Acelgas km 0 con patata Lomo de cerdo km 0 asado con verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 751 Lip.: 25,6 Prot.: 22,3 H.C.: 52,1
20	21	22	23	24
Ensalada de pasta Pavo estofado con verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 787 Lip.: 25,6 Prot.: 22,9 H.C.: 51,5	Alubias con arroz Pescado blanco con verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 750 Lip.: 24,1 Prot.: 22,6 H.C.: 53,3	Gazpacho andaluz Hamburguesa km 0 con patatas asadas Fruta fresca y pan integral Kcal: 722 Lip.: 30,1 Prot.: 18,7 H.C.: 51,2	Garbanzos con verduras Pescado azul al horno Arroz con leche casero y pan integral Kcal: 763 Lip.: 20,9 Prot.: 27,3 H.C.: 51,8	Coliflor con patata y sofrito de ajo y jamón Huevos mollet con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 740 Lip.: 33,1 Prot.: 15,4 H.C.: 51,5
27	28	29	30	
Macarrones integrales al pesto Pescado blanco al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 739 Lip.: 29,6 Prot.: 20,3 H.C.: 50,1	Brócoli con patata Ternera asada Km. 0 en su jugo con arroz salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 734 Lip.: 29,1 Prot.: 24,5 H.C.: 46,4	Judías verdes con sofrito de ajo y jamón Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 730 Lip.: 28,4 Prot.: 19,4 H.C.: 52,2	Ensalada ilustrada Arroz negro con calamares Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 737 Lip.: 27,1 Prot.: 20,6 H.C.: 51,7	

COMER CONSCIENTE

¿Somos conscientes de que comemos, cuándo lo comemos, cómo lo comemos?

Elige conscientemente lo que comes. Utiliza la vista, el olfato, el gusto, el tacto, el oído e incluso las sensaciones que proceden de nuestros órganos internos, como por ejemplo el hambre o la saciedad

Come despacio y sin prisa acabarse el plato en 10 minutos hará que, seguramente, comas más de lo que necesitas y acabes teniendo una digestión pesada.

Deja el tenedor en la mesa entre bocados.

Da bocados pequeños: ayuda a dejar de comer con ansiedad y a poder saborear mejor los alimentos.

Mastica bien los alimentos: se recomienda masticar 25 veces cada bocado. ¡Nada de engullir!

Traga totalmente la comida antes de volver a comer: así también evitarás tragar aire.

Evita estímulos demasiado intensos que te puedan distraer en exceso como móviles o televisión.

Cuando comas, come, no trabajes: acaba con las reuniones de trabajo a la hora de comer.

Siéntate en la mesa: no sirve ni el sofá ni la mesa de estudio o de trabajo ni, por supuesto, comer de pie.

Coloca la comida siempre que puedas dentro del plato, pero no comas directamente desde la fiambarrera ni, mucho menos, desde el paquete.

No cruces las piernas: los órganos digestivos deben poder estar amplios y receptivos, y no en tensión.

Despierta la atención de todos los sentidos: focalízate en el sabor, pero disfruta también del olor, la textura y la belleza del plato.

Nuestro menú está calculado según las indicaciones de la Guía de comedores escolares del Gobierno de Aragón para niños y niñas de 7 a 12 años y está calibrado por técnicos de la Asociación Celíaca Aragonesa. Los niños y niñas de 3-6 años consumen un 20% menos aproximadamente.

Los cálculos han sido realizados con un programa nutricional usando la base de datos de composición de alimentos de CESNAD y BECDA.

Todas las recetas están elaboradas con Aceite de Oliva Virgen Extra.

Utilizamos verduras frescas de temporada y crudas congeladas. la fruta fresca variada de temporada.

Los pescados blancos son: merluza, bacalao y halibut frescos o congelados. Los pescados azules son trucha, salmón, bonito o caballa según la temporada.

Las carnes varían entre pollo, pavo, ternera y cerdo. Todos los elaborados cárnicos son Km.0 y elaborados con carnes de calidad.

El pan es 100% elaborado en nuestra localidad.

Los lácteos son enteros y de origen aragonés.

Todas las salsas son elaboradas en nuestra cocina.

Los menús destinados a dietas con necesidades especiales han sido valorados con los mismos criterios que los basales.