

# OCTUBRE 21

C.E.I.P. SAN JUAN DE LA PEÑA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Lentejas estofadas con verduras y patata Pavo guisado con verduritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 746    Lip: 20,5 Prot: 29,6    H.C.: 49,9
<b>4</b> Ensalada de arroz Hamburguesa Km. 0 con tomate frito casero Fruta fresca y pan integral Kcal: 746    Lip: 32,0 Prot: 16,6    H.C.: 51,4	<b>5</b> Puchero de garbanzos con verduritas Pescado blanco sobre patata al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 750    Lip: 27,9 Prot: 19,8    H.C.: 52,3	<b>6</b> Crema de verduras con tostones Pollo asado al limón y ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 763    Lip: 26,0 Prot: 21,2    H.C.: 52,8	<b>7</b> Sopa de fideos Pescado azul al horno sobre verduras Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 751    Lip: 27,6 Prot: 20,1    H.C.: 52,3	<b>8</b> Lentejas estofadas con verduras y arroz Tortilla de queso, jamón york y ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 746    Lip: 27,4 Prot: 21,8    H.C.: 50,8
<b>11</b> FESTIVO	<b>12</b> FESTIVO	<b>13</b> Ensalada ilustrada Arroz con pollo y verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 723    Lip: 22,6 Prot: 24,7    H.C.: 52,7	<b>14</b> Alubias con verduras Pescado azul al horno con ensalada Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 737    Lip: 27,2 Prot: 20,2    H.C.: 52,6	<b>15</b> Crema de calabaza Km. 0 Lomo de cerdo asado con ensaladilla de pasta Fruta fresca y pan integral Kcal: 765    Lip: 24,6 Prot: 26,1    H.C.: 49,3
<b>18</b> Ensalada ilustrada con huevo Lentejas con chorizo y arroz Fruta fresca y pan integral Kcal: 745    Lip: 26,4 Prot: 20,7    H.C.: 52,9	<b>19</b> Acelgas frescas con sofrito de ajo y jamón Pescado blanco al horno con patatas panaderas Fruta fresca y pan integral Kcal: 723    Lip: 24,7 Prot: 22,2    H.C.: 53,1	<b>20</b> Arroz integral con tomate frito casero Pavo guisado Fruta fresca y pan integral Kcal: 745    Lip: 25,9 Prot: 21,3    H.C.: 52,8	<b>21</b> Crema de calabacín y patata con picatostes Pescado azul en salsa verduras Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 705    Lip: 22,8 Prot: 25,8    H.C.: 51,4	<b>22</b> Sopa de fideos Pechuga a la plancha con ensaladilla de arroz Fruta fresca y pan integral Kcal: 728    Lip: 27,4 Prot: 24,0    H.C.: 48,6
<b>25</b> Arroz tres verduras Pescado blanco al orio con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 764    Lip: 23,0 Prot: 25,3    H.C.: 51,7	<b>26</b> Judías verdes con patatas Pavo guisado con verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 752    Lip: 27,9 Prot: 21,4    H.C.: 50,7	<b>27</b> Alubias estofadas con verduras y arroz Huevos mollet con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal: 722    Lip: 30,6 Prot: 16,1    H.C.: 53,3	<b>28</b> Brócoli con pasta Pescado azul con calabacín Yogur VillaCorona y pan integral Kcal: 754    Lip: 25,4 Prot: 19,1    H.C.: 55,5	<b>29</b> Crema de patata y puerro Guiso de Ternera Km. 0 con verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 712    Lip: 28,8 Prot: 19,4    H.C.: 51,8

## Completa su alimentación en casa

Debemos **completar la alimentación de nuestros hijos e hijas en casa según lo que coma en la escuela**. Esta supone un 35% aproximadamente de la ingesta diaria

Lo mejor para ellos es una dieta equilibrada y sana que incluya todos los alimentos indispensables: Carne, pescado, verduras, legumbres, huevos, fruta, etc.

Si conoces el menú escolar mensualmente podrás organizar las cenas de manera correcta. La variedad es muy importante y repetir la misma comida no solo aburre a los niños, sino que también puede acabar siendo negativo para su alimentación.

Te proponemos que cada semana planifiques y combines las cenas según el menú de medio día.

Recuerda que diariamente debes de consumir:

- 2/3 frutas maduras
- 2 verduras 1 de ellas cruda
- 2/3 raciones de lácteos naturales como yogur, queso y leche
- 2/3 raciones de proteínas: huevos, pollo, pescado, legumbres
- 2/3 raciones de cereales integrales, pan, pasta, arroz y tubérculo como la patata.
- 1 puñado de frutos secos naturales
- Agua como única bebida

En cuanto a la cantidad, cada uno debemos comer la cantidad necesaria para cubrir nuestras necesidades, según el ejercicio y la actividad física que hacemos.

Evita comer habitualmente galletas, bollería, snacks, productos procesados como salchichas, nuggets, palitos de pescado, mejor elabora tu mismo ese tipo de recetas con alimentos naturales y caseros.

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.