

Del 5 al 30 de Octubre



Curso 2020/2021 2020/2021 School Year

DIETA BASAL

Escolapios Genil Granada

lunes *monday* *martes* *tuesday* *miércoles* *wednesday* *jueves* *thursday* *viernes* *friday*

5	6	7	8	9
Macarrones con tomate frito y calabacín	Potaje de garbanzos con verduras	Sopa de pescado	Cazuela de fideos con verduras	Crema de verduras
Fritura de pescado	Tortilla de atún	Lomo adobado	Pollo asado	Salmón al horno con ajo, perejil y eneldo
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Champiñón laminado
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
727 kcal 24 g.prot 23 g.lip 106 g.hc 3,86 g.ácidos grasos sat. 2,89 g.azuc. 101,41 g.sal	735 kcal 27 g.prot 35 g.lip 77 g.hc 4,36 g.ácidos grasos sat. 15,74 g.azuc. 0,58 g.sal	743 kcal 23 g.prot 42 g.lip 85 g.hc 12,65 g.ácidos grasos sat. 0,25 g.azuc. 0,58 g.sal	578 kcal 21 g.prot 25 g.lip 68 g.hc 5,32 g.ácidos grasos sat. 19,75 g.azuc. 0,73 g.sal	703 kcal 23 g.prot 29 g.lip 83 g.hc 5,60 g.ácidos grasos sat. 15,85 g.azuc. 0,62 g.sal
12	13	14	15	16
NO LECTIVO	Alubias estofadas con verdura	Arroz 3 delicias	Macarrones con tomate y queso	Sopa de cocido con fideos
	Tortilla de espinacas, cebolla y patata al horno	Cazón en salsa verde	Salchichas frescas de ave	Boquerones fritos
	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Cebolla pochada	Ensalada de lechuga
	Yogur	Fruta	Helado	Fruta
	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
	672 kcal 20 g.prot 34 g.lip 72 g.hc 3,30 g.ácidos grasos sat. 0,00 g.azuc. 0,40 g.sal	679 kcal 20 g.prot 24 g.lip 95 g.hc 4,45 g.ácidos grasos sat. 15,63 g.azuc. 0,54 g.sal	883 kcal 25 g.prot 37 g.lip 98 g.hc 5,43 g.ácidos grasos sat. 0,59 g.azuc. 1,95 g.sal	804 kcal 32 g.prot 33 g.lip 94 g.hc 6,32 g.ácidos grasos sat. 42,63 g.azuc. 23,04 g.sal
19	20	21	22	23
Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Potaje de garbanzos	Cazuela de patatas con carne	Alubias estofadas	Arroz con pollo
Albondigas en salsa	Pechuga de pollo a la plancha	Atún guisado con salsa de tomate	Tortilla francesa	Merluza al horno en salsa verde
Salteado campestre	Pure de patata	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Yogur sabores	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
656 kcal 22 g.prot 23 g.lip 92 g.hc 5,55 g.ácidos grasos sat. 2,16 g.azuc. 0,54 g.sal	642 kcal 23 g.prot 31 g.lip 67 g.hc 2,93 g.ácidos grasos sat. 0,11 g.azuc. 0,44 g.sal	680 kcal 32 g.prot 32 g.lip 67 g.hc 5,56 g.ácidos grasos sat. 1,06 g.azuc. 0,53 g.sal	665 kcal 26 g.prot 29 g.lip 80 g.hc 4,30 g.ácidos grasos sat. 0,17 g.azuc. 0,46 g.sal	679 kcal 20 g.prot 24 g.lip 95 g.hc 4,45 g.ácidos grasos sat. 15,63 g.azuc. 0,54 g.sal
26	27	28	29	30
Crema de calabaza	Arroz caldoso con verduras	Lentejas estofadas	Espirales con tomate y zanahoria	Lentejas estofadas
Bacalao asado	Empanadillas de atún	Cazón al horno	Hamburguesa a la plancha	Croquetas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Verduras salteadas
Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Yogur sabores	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
680 kcal 19 g.prot 34 g.lip 74 g.hc 7,63 g.ácidos grasos sat. 17,48 g.azuc. 0,70 g.sal	1.060 kcal 31 g.prot 45 g.lip 133 g.hc 8,09 g.ácidos grasos sat. 66,85 g.azuc. 13,65 g.sal	515 kcal 14 g.prot 19 g.lip 73 g.hc 2,57 g.ácidos grasos sat. 0,11 g.azuc. 0,50 g.sal	701 kcal 24 g.prot 28 g.lip 88 g.hc 4,46 g.ácidos grasos sat. 17,92 g.azuc. 1,08 g.sal	923 kcal 32 g.prot 29 g.lip 98 g.hc 17,14 g.ácidos grasos sat. 23,00 g.azuc. 0,77 g.sal

NO DAR KIWI

Notas: para la elaboración de los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen. **Ensaladas:** todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal yodada.

Fruta: se alternará las frutas con manzana, plátano, naranja, pera y kiwi.

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Recomendaciones para las cenas

Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del mediodía, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha al horno, cocidos o al vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados



Hábitos 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 conviene 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 para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

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 el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/centro de Investigación y documentación educativa.

www.ausolan.com

alimentando
un futuro
sostenible

nurturing a
sustainable
future



CURSO
2020-2021

Consultas, dudas y sugerencias:
dietas.andalucia@ausolan.com

