

Del 3 al 28 de MAYO

Curso 2020/2021 2020/2021 School Year

DIETA BASAL

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

3	4	5	6	7
Puré de calabaza	Sopa de cocido con estrellitas	Menestra de verduras	Lentejas	Espirales con carne picada y tomate
Magro con tomate	Merluza al horno	Huevos cocidos	Bacalao al horno	Pollo asado
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Salteado de verduritas	Salsa de tomate	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua
632 kcal 39 g.prot 24 g.lip 37 g.hc 3,50 g.ácidos grasos sat. 8,30 g.azuc. 1,20 g.sal	569 kcal 30 g.prot 22 g.lip 67 g.hc 6,05 g.ácidos grasos sat. 18,16 g.azuc. 5,58 g.sal	745 kcal 38 g.prot 31 g.lip 84 g.hc 2,24 g.ácidos grasos sat. 10,70 g.azuc. 0,51 g.sal	778 kcal 37 g.prot 35 g.lip 83 g.hc 3,84 g.ácidos grasos sat. 10,88 g.azuc. 0,40 g.sal	756 kcal 36 g.prot 24 g.lip 103 g.hc 3,49 g.ácidos grasos sat. 16,40 g.azuc. 0,54 g.sal
10	11	12	13	14
Cazuela de patatas con choco	Potaje de habichuelas blancas	Paella con pollo	Crema de verduras	Lentejas estofadas con chorizo
Albondigas en salsa	Lomo asado	Tortilla francesa	Croquetas de jamón	Boquerones
Salteado de verduras	Patatas fritas	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas	Ensalada de lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
836 kcal 48 g.prot 31 g.lip 98 g.hc 2,24 g.ácidos grasos sat. 10,70 g.azuc. 0,51 g.sal	926 kcal 47 g.prot 38 g.lip 105 g.hc 3,00 g.ácidos grasos sat. 9,33 g.azuc. 0,74 g.sal	932 kcal 29 g.prot 37 g.lip 127 g.hc 4,50 g.ácidos grasos sat. 10,93 g.azuc. 0,58 g.sal	770 kcal 22 g.prot 23 g.lip 127 g.hc 5,52 g.ácidos grasos sat. 18,05 g.azuc. 0,72 g.sal	817 kcal 40 g.prot 38 g.lip 83 g.hc 9,02 g.ácidos grasos sat. 13,23 g.azuc. 0,44 g.sal
17	18	19	20	21
Puré de verduras	Potaje de lentejas	Patatas a la riojana (con chorizo)	Alubias blancas	Arroz con tomate
Escalope de cerdo	Bacalao al horno	Hamburguesas en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Champiñones laminados	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
685 kcal 33 g.prot 31 g.lip 71 g.hc 8,77 g.ácidos grasos sat. 10,10 g.azuc. 0,50 g.sal	670 kcal 43 g.prot 19 g.lip 87 g.hc 5,41 g.ácidos grasos sat. 18,49 g.azuc. 0,75 g.sal	810 kcal 37 g.prot 31 g.lip 99 g.hc 4,03 g.ácidos grasos sat. 9,60 g.azuc. 0,40 g.sal	820 kcal 39 g.prot 31 g.lip 102 g.hc 5,73 g.ácidos grasos sat. 11,30 g.azuc. 1,44 g.sal	734 kcal 32 g.prot 22 g.lip 108 g.hc 6,60 g.ácidos grasos sat. 19,70 g.azuc. 0,62 g.sal
24	25	26	27	28
Potaje de coliflor con patatas y zanahoria	Sopa de cocido con fideítos	Macarrones salteados con champiñón y calabacín	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún y huevo duro)	Garbanzos con espinacas
San Jacobo	Alas de pollo al ajillo	Atún con tomate	Magro con tomate	Tortilla de patata
Ensalada de tomate	Pure de patatas	Patatas fritas	Salteado de verduritas	Ensalada de lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua	Pan integral y agua	Pan blanco y agua
796 kcal 20 g.prot 36 g.lip 103 g.hc 4,17 g.ácidos grasos sat. 11,83 g.azuc. 0,40 g.sal	702 kcal 35 g.prot 30 g.lip 79 g.hc 8,33 g.ácidos grasos sat. 35,60 g.azuc. 0,80 g.sal	875 kcal 27 g.prot 34 g.lip 124 g.hc 3,49 g.ácidos grasos sat. 16,40 g.azuc. 0,54 g.sal	753 kcal 48 g.prot 27 g.lip 84 g.hc 5,41 g.ácidos grasos sat. 18,49 g.azuc. 0,75 g.sal	793 kcal 49 g.prot 31 g.lip 84 g.hc 2,24 g.ácidos grasos sat. 10,70 g.azuc. 0,51 g.sal

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo dietas.andalucia@ausolan.com

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



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+	Pan Galletas Cereales
		o ZUMO

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+	Pan Galletas Cereales
		+
		ZUMO



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

