



COMEDOR *Saludable*

Os damos la bienvenida al Comedor Escolar y os presentamos a **Sani**, que nos va a acompañar a lo largo de todo el curso. Con **Sani** vamos a “divertirnos y aprender”.

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate a **SANI** para colorear y “comienza a divertirse”

www.comedorsaludable.com

ENTREVIÑAS DEL PLANO | **OCTUBRE**

LUNES

3

- Puré de verdura con lomo
- Yogur

MARTES

4

- Puré de zanahoria con platija
- Fruta batida

MIÉRCOLES

5

- Puré de patata con ternera
- Fruta batida

JUEVES

6

- Puré de verdura con pollo
- Fruta batida

VIERNES

7

- Puré de zanahoria con pescado
- Yogur

10

- Crema de calabacín con lomo
- Fruta batida

11

- Puré de zanahoria con pavo
- Fruta batida

12

13

- Puré de verdura con ternera
- Petit-suisses

14

- Crema de arroz y verdura con merluza
- Fruta batida

17

- Puré de patata con pescado
- Yogur

18

- Puré de verdura con ternera
- Fruta batida

19

- Puré de zanahoria con perca
- Fruta batida

20

- Crema de borraja con lomo
- Fruta batida

21

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

24

- Crema de espinacas con merluza
- Fruta batida

25

- Puré de verdura con ternera
- Yogur

26

- Puré de zanahoria con pollo
- Fruta batida

27

- Crema de arroz y verdura con pescado
- Fruta batida

28

- Puré de zanahoria con jamón fresco
- Petit-suisses

31

Los nutrientes energéticos

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son el principal combustible del organismo, necesario para realizar las actividades propias de esta etapa de la vida.

Pueden ser simples (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa) o complejos (almidón, glucógeno, celulosa) y se encuentran, en su mayoría, en alimentos de origen vegetal (excepto en el caso de la leche).

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (arroz, pan, pasta, patata, cereales...) deben ser la base de la alimentación.

Deben aportar entre el 50-55% del total de calorías de la dieta. Cada gramo aporta 4 kcal.

Grasas

Las grasas o lípidos son el principal almacén de energía del organismo.

Se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetales y tenemos:

- Ácidos grasos saturados (AGS): proceden de las carnes y productos cárnicos, los lácteos y grasas vegetales de origen tropical (coco, palma).
- Ácidos grasos monoinsaturados (AGM): aceite de oliva, frutos secos, aguacate.
- Ácidos grasos poliinsaturados (AGP): presentes en los aceites de semillas (girasol), pescado azul y marisco, nueces, soja. Son los omega-3 y 6.

Deben aportar el 30-35% del total de calorías de la dieta. Cada gramo aporta 9 kcal.

Proteínas

Las proteínas son nutrientes plásticos que forman parte de los órganos y tejidos del organismo.

Están formados por aminoácidos, de los cuales, 9 son esenciales durante la infancia.

La calidad o valor biológico de la proteína depende de la proporción de aminoácidos esenciales que contenga.

Pueden ser de origen vegetal (deficitarias en algunos aminoácidos esenciales) o animal (alto valor biológico).

Al menos el 50% de las proteínas de nuestra alimentación deben ser de origen vegetal.

Deben aportar entre un 12-15% del total de calorías de la dieta. Cada gramo aporta 4 kcal.

Complementación del menú escolar

Desayuno:

Es importante que sea completo y variado. Siempre debe contener:

- 1 lácteo (leche*, yogur o queso), 1 cereal (pan*, galletas, cereales de desayuno, repostería casera),
 - 1 fruta (entera*, zumo natural)
- (*mejor opción)

Media mañana:

Variar cada día entre fruta o lácteo o bocadillo pequeño o un puñado de frutos secos (no fritos y sin sal)

Merienda:

A base de lácteos, cereales y frutas. Combinar dos de ellos y variar cada día.

Ej: bocadillo de queso (cereal + lácteo)/ yogur y pera (lácteo + fruta)

Cena:

Siempre debe haber 1º, 2º y postre. Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

- 1º Verduras (cocidas, puré, ensaladas), legumbres (en puré), pasta-arroz (sopas, ensaladas)
- 2º Carne, pescado, huevo
- Postre: Fruta o lácteo

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos y que sea más ligera que la comida.