



# 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.com/comedorsaludable](http://www.facebook.com/comedorsaludable), descárgate a SANI para colorear y "comienza a divertirse"

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)

## ENTREVIÑAS DEL PLANO | OCTUBRE

### LUNES

3

#### Plumas

Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6

#### Lomo con pimientos

Hidr: 2,2 Prot: 11,9 Cal: 180,7 Lípidos: 13,9

#### Natillas

Hidr: 19,4 Prot: 4,6 Cal: 128,7 Lípidos: 3,6

### MARTES

4

#### Garbanzos

Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7

#### Filete de platija con tomate fresco

Hidr: 5,8 Prot: 17,1 Cal: 152,9 Lípidos: 7,0

#### Fruta fresca

Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1

### MIÉRCOLES

5

#### Sopa de fideos

Hidr: 17,0 Prot: 6,0 Cal: 100,6 Lípidos: 3,4

#### Redondo ternera en salsa con patatas dado

Hidr: 6,1 Prot: 15,9 Cal: 153,6 Lípidos: 7,5

#### Fruta fresca

Hidr: 8,9 Prot: 1,4 Cal: 68,6 Lípidos: 3,1

### JUEVES

6

#### Arroz con tomate

Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6

#### Burguer

Hidr: 42,9 Prot: 17,0 Cal: 422,7 Lípidos: 20,9

#### Donuts

Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

### VIERNES

7

#### Acelgas con patatas

Hidr: 14,4 Prot: 3,7 Cal: 101,5 Lípidos: 3,3

#### Fritos y varitas con lechuga

Hidr: 19,8 Prot: 3,8 Cal: 179,0 Lípidos: 9,4

#### Yogur de sabores

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

10

#### Crema de calabacín

Hidr: 23,2 Prot: 4,2 Cal: 132,8 Lípidos: 2,8

#### Tortilla de patata con loncha de queso

Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4

#### Fruta fresca

Hidr: 0,7 Prot: 4,7 Cal: 109,0 Lípidos: 9,7

11

#### Lentejas

Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0

#### Pechuga de pavo en salsa con guisantes

Hidr: 4,2 Prot: 17,6 Cal: 122,2 Lípidos: 4,0

#### Fruta fresca

Hidr: 2,5 Prot: 1,1 Cal: 23,7 Lípidos: 1,2

12

13

#### Judías verdes con patatas

Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0

#### Albóndigas con tomate con pasta al dente

Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7

#### Actimel

Hidr: 14,2 Prot: 2,6 Cal: 83,7 Lípidos: 1,9

14

#### Paella

Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9

#### Merluza a la romana con lechuga

Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1

#### Fruta fresca

Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2

17

#### Porrusalda en crema

Hidr: 13,9 Prot: 3,8 Cal: 101,4 Lípidos: 3,4

#### Canelones de atún

Hidr: 33,5 Prot: 12,1 Cal: 263,6 Lípidos: 10,9

#### Yogur de sabores

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

18

#### Sopa de estrellas

Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3

#### Ternera guisada con verduras

Hidr: 6,7 Prot: 16,2 Cal: 207,5 Lípidos: 13,0

#### Fruta fresca

Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

19

#### Arroz con tomate

Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6

#### Perca al horno

Hidr: 9,1 Prot: 14,2 Cal: 125,4 Lípidos: 3,6

#### Fruta fresca

Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

20

#### Borrajá con patata

Hidr: 12,7 Prot: 3,5 Cal: 92,2 Lípidos: 3,9

#### Salchichas entomatadas

Hidr: 2,6 Prot: 8,4 Cal: 215,0 Lípidos: 19,0

#### Fruta fresca

Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

21

#### Alubias pintas

Hidr: 18,1 Prot: 11,1 Cal: 151,1 Lípidos: 3,6

#### Escalopin de pollo con lechuga

Hidr: 7,8 Prot: 17,0 Cal: 208,1 Lípidos: 12,3

#### Melocotón en almíbar

Hidr: 4,7 Prot: 0,1 Cal: 19,3 Lípidos: 0,0

24

#### Spaghetis

Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5

#### Merluza en salsa de espinacas

Hidr: 5,3 Prot: 15,0 Cal: 114,4 Lípidos: 3,9

#### Fruta fresca

Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

25

#### Judías verdes con patatas

Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0

#### Hamburguesas a la plancha con tomate fresco

Hidr: 5,3 Prot: 5,3 Cal: 128,5 Lípidos: 9,6

#### Yogur de sabores

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

26

#### Lentejas

Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0

#### Muslo en pepitoria

Hidr: 1,0 Prot: 15,5 Cal: 175,6 Lípidos: 12,3

#### Fruta fresca

Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

27

#### Arroz de la huerta

Hidr: 41,3 Prot: 5,2 Cal: 218,1 Lípidos: 3,8

#### Flamenquines con lechuga

Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 181,0 Lípidos: 13,6

#### Fruta fresca

Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2

28

#### Puré de zanahoria

Hidr: 26,6 Prot: 4,3 Cal: 144,7 Lípidos: 2,3

#### Jamón fresco en piperrada

Hidr: 2,9 Prot: 12,0 Cal: 184,8 Lípidos: 14,1

#### Danissimo

Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

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.