

*Tallunce os desea
unas felices fiestas*

*Feliz Navidad
Feliz Navidad
Feliz Navidad*

Próspero año y felicidad (bis)

*I wanna wish you a Merry Christmas
I wanna wish you a Merry Christmas
I wanna wish you a Merry Christmas
From de bottom of my heart*

(Villancico: Feliz Navidad)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Pechuga empanada con champiñón**
Hidr: 7,8 Prot: 18,1 Cal: 181,1 Lípidos: 8,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,0 Prot: 1,4 Cal: 16,3 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

2

- **Crema de calabacín**
Hidr: 23,2 Prot: 4,3 Cal: 132,9 Lípidos: 2,8
- **Lomo a la riojana**
Hidr: 2,8 Prot: 11,8 Cal: 182,0 Lípidos: 13,8
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

3

- **Macarrones**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Filete de limanda con lechuga**
Hidr: 5,8 Prot: 17,1 Cal: 152,9 Lípidos: 7,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

6

7

8

9

10

- **Acelgas con patatas**
Hidr: 14,4 Prot: 3,7 Cal: 101,5 Lípidos: 3,3
- **Albóndigas con tomate**
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Danissimo**
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

- **Garbanzos**
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- **Filete de gallo a la romana con lechuga**
Hidr: 5,8 Prot: 16,2 Cal: 149,3 Lípidos: 7,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

13

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Salchichas entomatadas**
Hidr: 2,6 Prot: 8,4 Cal: 215,0 Lípidos: 19,0
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

14

- **Sopa de cocido**
Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3
- **Estofado de pavo con patatas dado**
Hidr: 10,1 Prot: 16,2 Cal: 189,2 Lípidos: 9,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 8,9 Prot: 1,4 Cal: 68,6 Lípidos: 3,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

15

- **Alubias blancas**
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- **Bacalao 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

16

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 26,6 Prot: 4,3 Cal: 144,7 Lípidos: 2,3
- **Carne asada en salsa con patatas fritas**
Hidr: 4,8 Prot: 12,1 Cal: 183,0 Lípidos: 12,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 98,7 Lípidos: 6,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

17

- **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
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

20

- **Lentejas**
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **San jacobó con tomate fresco**
Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 181,0 Lípidos: 13,6
- **Yogur de sabores**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

21

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Hamburguesas con tomate con patatas fritas**
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Postre espec. de Navidad**
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 98,7 Lípidos: 6,0
- **Postre espec. de Navidad**
Hidr: 26,4 Prot: 3,6 Cal: 220,9 Lípidos: 11,2

22

- **Espirales**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Filete de lenguado con limón**
Hidr: 6,2 Prot: 17,3 Cal: 151,1 Lípidos: 6,6
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,9 Prot: 0,2 Cal: 5,1 Lípidos: 0,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

23

- **Puré de verdura**
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- **Muslo de pollo asado con lechuga**
Hidr: 0,0 Prot: 14,4 Cal: 146,2 Lípidos: 9,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

24



27



28



29



30



31



El comedor escolar

El comedor escolar ha cobrado una importancia primordial en la vida, educación y salud del niño, ya que el 20% de los niños en edad escolar realizan su comida principal en el centro de enseñanza.

El comedor escolar es el lugar donde los niños reponen fuerzas para seguir estudiando, jugando y creciendo y contribuye significativamente a la dieta total de una gran parte de la población infantil, ya que la comida del mediodía se considera, según nuestros hábitos alimentarios, la comida principal del día y supone un aporte calórico del 35% de la energía diaria. Hoy en día su responsabilidad es doble:

1. Proporcionar una alimentación saludable y nutricionalmente adecuada, en ellos se hacen cinco de las siete comidas principales de la semana.
2. Fomentar y promocionar hábitos y actitudes saludables en la alimentación de los alumnos.

El comedor escolar ha de ser un servicio educativo que debe complementar la labor de la escuela y cuyos objetivos a conseguir deben ser:

- Desarrollar hábitos y actitudes saludables del alumnado.
- Garantizar una dieta sana que favorezca la salud y el crecimiento.
- Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia.
- Favorecer la continuidad de la jornada escolar con actividades complementarias y extraescolares.
- Contribuir a la organización de la vida familiar cuando el padre y la madre trabajan.

La principal clave del servicio son los **menús** que se ofrecen en los comedores escolares. Estos han de estar cuidadosamente diseñados para que sean:

- Agradables: porque los niños tienen que disfrutar comiendo.
- Variados: en cuanto a cociones y alimentos, transmitiendo de esta forma al niño un bagaje gastronómico.
- Suficientes: en cuanto a cantidad de alimento.
- Adaptados a cada situación (dietas especiales).
- Ha de dar prioridad a los alimentos más conflictivos en la alimentación de los pequeños: legumbres, pescado, frutas y verduras.
- No ha de abusar de los fritos, de los alimentos ricos en grasas, ni de los alimentos ricos en azúcares.

Para conseguir que el comedor sea un entorno educativo apropiado es muy importante el papel de los **monitores o cuidadores**. Se trata de que los niños tengan en la práctica una referencia sobre: el modo de estar en la mesa, el modo de servirse la comida por turnos, cómo utilizar los cubiertos apropiados, el ritmo de comer masticando correctamente. El monitor puede además imponer una adecuada disciplina alimentaria, controlar el grado de aceptación de la comida, el comportamiento de los alumnos y resolver incidencias, de manera que se mantenga un ambiente de tranquilidad y armonía. Entre sus funciones se encuentran:

- Atender y custodiar a los alumnos durante las comidas y el tiempo anterior y posterior a las mismas.
- Resolver las incidencias que pudieran presentarse durante este tiempo.
- Prestar atención a la labor educativa del comedor: adquisición de hábitos sociales e higiénico-sanitarios.

El papel del comedor escolar debe ir acompañado de un trabajo hecho en casa por parte de los **padres**. La labor de alimentar, pero especialmente de educar a los más pequeños en unos hábitos alimentarios sanos, debe ser una tarea compartida escuela-casa. Muchos padres confían en que el niño ya comerá bien y sano en el colegio, lo que es un error. La alimentación de los niños debe ser un complemento entre los menús servidos en el hogar y el menú escolar, con el fin de poder alcanzar al final de la semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.