Del 27 de noviembre a 22 de diciembre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

MENÚ BASAL

COLEGIO PONTÍFICE PABLO VI

lunes · monday	martes tuesday	miercoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
27	**28**	**29**	**30**	**1**
Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Puchero de fideos	Potaje de chicharos	Crema de brocoli (patatas, brocoli y puerro)
Nugget de pollo	Albóndigas de pescado en salsa	Tortilla francesa	Lomo de sajonia en salsa	Chispas de merluza
Remolacha aliñada	Verduras	Tomate aliñado	Patatas	Ensalada mixta
Yogur	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc		651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
4	**5**	**6**	**7**	**8**
Lentejas con verduras	Arroz a la cubana			
Palomitas de pollo	Tortilla francesa			
Pisto	Remolacha aliñada			
Yogur	Yogur			
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc			
11	**12**	**13**	**14**	**15**
Arroz con carne	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Puchero andaluz con estrellas	Potaje de garbanzos
Merluza en salsa de zanahorias	Tortilla de patatas y calabacín	Mini hamburguesas encebolladas	San marino	Pollo en salsa
Remolacha	Ensalada mixta	Judias verdes salteadas	Pisto	Patatas parisinas
Yogur	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
18	**19**	**20**	**21**	**22** Jornada Navidad
Crema de verduras	Potaje de chicharos	Puchero con arroz	Patatas guisadas con menestra	Macarrrones napolitana
Pollo en salsa	Albondigas de pescado con verduras	Tortilla francesa con atún	Merluza en salsa	Nugget de pollo
Coliflor aliñada		Ensalada mixta	Remolacha aliñada	Champiñones
Yogur	Yogur	Fruta	Fruta	Pastelito
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

Notas: Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

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.

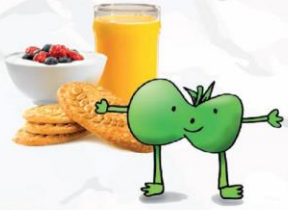
Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo **dietas.andalucia@ausolan.com**

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

ausolan

Desayunos

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



Meriendas

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

ó

Pan con embutido (1-2 veces semana)	Pan con chocolate (1 vez semana)

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 eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos,etc.) y se eligirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o 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 adoslescentes

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, televisón, 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

MONDRAGON
HUMANITY AT WORK
Finance Industry Distribution Knowledge

ausolan

alimentando un futuro sostenible

nurturing a susteinable future

CURSO 2023/2024

Consultas, dudas y sugerencias:

dietas.andalucia@ausolan.com