

Menú escolar

Colegio Jaime Balmes



Las Palmas de Gran Canaria

CURSO 2018/19

8 DE ENERO AL 12 DE ABRIL 2019

RECOMENDACIONES GENERALES

I. Utilizar el comedor para potenciar hábitos saludables de alimentación así como higiénicos y de comportamiento.

II. Realizar una presentación atractiva. Los niños y niñas comen por los ojos por lo que se deben cuidar la combinación de colores y consistencias.

III. Cada menú tiene que tener un plato rico en hidratos de carbono complejos como legumbres, arroz, papas o pasta. Importante tener en cuenta que el aporte de proteínas de origen vegetal aumenta si combinamos cereales (arroz, pasta, etc.) con legumbres.
Ejemplos: arroz con lentejas, pasta con guisantes, garbanzos con espinacas, etc.

IV. Añadir guarniciones de verduras a los platos que más le gustan a los niños y niñas como pollo, croquetas, filetes empanados. Dejar las papas fritas para acompañar pescados.

V. Variar el tipo de salsas que acompañan a la pasta, carnes y/o albóndigas.

VI. Aumentar el consumo de pescado. Mejor sin espinas como lomos, filetes etc.

VII. Utilizar productos frescos. Evitar precocinados.

VIII. Utilizar aceite de oliva. Cambiar muy a menudo el aceite de freír.

IX. Cocinar con poca sal y ésta debe ser yodada.

X. Para condimentar utilizar ajo, cebolla, zumo de limón etc.

XI. Se aconseja la ingesta diaria de fruta (variar según mercado). No utilizar bollería ni postres lácteos de forma habitual. Dejar para domingos o festivos.

XII. El aporte de calcio se realizará fomentando el beber leche durante la comida y/o a media mañana.

COMBINACIONES DE MENÚS

CARACTERISTICAS GENERALES

MENÚ N° 1

Primer plato

Arroz / pasta / papas más legumbres

Segundo plato

Carne / pescado / huevos

Guarnición: verdura o ensalada

Postre

Fruta y yogur

Bebida

Leche entera / agua

Pan

Normal o de cereales

MENÚ N° 2

Primer plato

Verduras con papas o ensalada variada

Segundo plato

Carne / pescado / huevos

Guarnición: arroz / pasta / papas

Postre

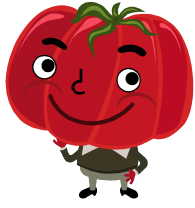
Fruta y yogur

Bebida

Leche entera / agua

Pan

Normal o de cereales



Las ensaladas deben ser:

- ✓ Variadas.
- ✓ Con pasta o papas es más apetitoso para las/os niñas/os.
- ✓ El aguacate y atún aportan más grasa pero son más sabrosas y la grasa no es saturada.
- ✓ No siempre con lechuga y para niños/as pequeños/as debe estar muy troceada.

¡LO IMPORTANTE ES QUE SE LAS COMAN!



Los potajes de verduras deben:

- ✓ Variar de “color”.
- ✓ Utilizar distintas verduras según temporada.
- ✓ Para los más pequeños se pueden triturar en purés.



Las frutas deben:

- ✓ Ser variadas. Todas son buenas. Incluir el plátano.
- ✓ Se pueden mezclar: macedonias, fresas o cerezas con zumo de naranja, por ejemplo.
- ✓ De forma ocasional puede cambiarse por un postre dulce como arroz con leche, tarta de manzana, melocotón en almíbar, etc.
- ✓ El yogur se debe ofrecer además de la fruta.



Las medias mañanas y meriendas

- ✓ **NO** : bollería industrial, refrescos ni zumos envasados.
- ✓ **SI**: fruta fresca, frutos secos y/o bocadillos preferentemente de queso tierno, atún y millo o pechuga de pavo.

Características según edades

De 4 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios.

IMPORTANTE

- ❖ Educar a “**comer de todo**” por tratarse de un periodo importante para el crecimiento, desarrollo y gran actividad física.
- ❖ Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos) pues las necesidades son proporcionalmente mayores que las de la población adulta.
- ❖ Iniciar en el hábito de un **desayuno completo**.
- ❖ **Evitar el abuso de dulces**, chucherías y refrescos.
- ❖ Dedicar el tiempo necesario para que el/la niño/a **aprenda a comer disfrutando**. Los alimentos **no** deben ser percibidos como un premio.

De 7 a 13 años

- ❖ **Evitar que abusen de dulces, refrescos**, quesos grasos, cremas de untar y alimentos muy salados.
- ❖ Existen **alimentos imprescindibles** que deben tomar para su crecimiento y desarrollo como:
 - *A diario*: lácteos, frutas, verduras, ensaladas y pan.

- *Alternando:* carnes, aves, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos.
- *Combinándolos semanalmente:* legumbres, arroz y pasta.

De 13 a 17 años

- ❖ Se deben **vigilar los excesos** para no caer en el sobrepeso o la obesidad y **supervisar el tipo de dietas** para evitar que hagan combinaciones de alimentos innecesarias con la finalidad de adelgazar.
- ❖ Estimularles para que lleven una **vida activa** y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- ❖ Deben ser **informados sobre la correcta nutrición** y su importancia para la salud.

 **LO QUE COMEMOS CADA SEMANA** .

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
fruta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lácteos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
huevos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cereales		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verduras		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pasta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arroz		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
legumbres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
carne		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pescado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dulces		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>