



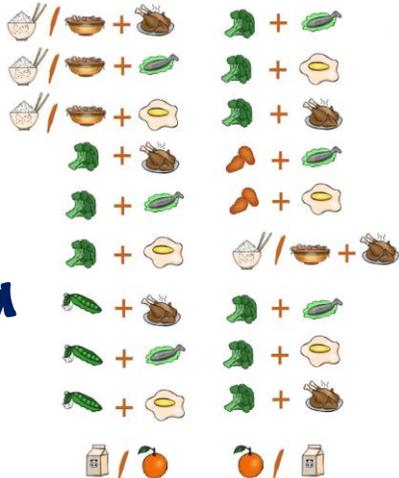
## Sugerencias para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.



COMIDA

CENA



## El verano...

Es la estación del calor y del sol. **Época de gran variedad de frutas. Son muy refrescantes!!!**

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la **buena alimentación, nutrición y hidratación.**

Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo. Además, al tener colores muy vivos, esto nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y los frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua.

Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía y nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

## La importancia de la buena hidratación

**1**  
Recordar que siempre el agua es la mejor opción: Se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso.

**2**  
No esperar que el niño /niña tenga sed: Debemos asegurarnos de que beban suficiente agua a lo largo del día

**3**  
Poner siempre una jarra de agua en la mesa: Enseñar a los niños/as que la mejor opción es un vaso de agua

**4**  
Como adulto hay que dar ejemplo: No olvidemos la importancia de la imitación

**5**  
Prevenir la deshidratación en el ejercicio físico: Beber agua antes, durante y después de hacer deporte para tener un buen rendimiento

10  
RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS



H2O

**6**  
Facilitar el acceso al agua: Un libre acceso al agua tiene efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños/as y su estado de vitalidad

**7**  
Estar siempre cerca de una fuente de agua: En las salidas (montaña, parques, palzas, locales...), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados (calefacción o aire acondicionado, aumentan las pérdidas del agua corporal.

**8**  
Prevenir las caries: Al comer entre horas y tomar agua al final para enjuagar la boca, previene las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental

**9**  
Comenzar el día con un vaso de agua: Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado

**10**  
Mirar el color de la orina: Es un test simple de realizar, si el color es claro y transparente, el niño/a está bien hidratado

\*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGICOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



**MENÚ SEPTIEMBRE 2019**

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				Arroz con verduras Cordon bleu de pavo (L,H*,A*,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Espaguetis con salsa napolitana (G,H*,L) Filete de merluza al horno con base de cebolla (P,ML*,C*) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Borrajá con patata Canalones gratinados (L,H*,P*,SO*,ML*,A*,C*,G) Queso rallado (L) Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada			INFANTIL (3-6 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 577,2 65,6 22,9 25,3 PRIMARIA (7-12 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 769,6 68,7 33,9 37,7
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Arroz con salsa de tomate Emperador al horno (P) Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con salsa de queso (G,H*,L) Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Patata guisada con pescado (verduras) (P) Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española (G) (SO) Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 583,4 63,8 22,6 32,5 PRIMARIA (7-12 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 738,2 75,4 29,6 35,8
3ª SEMANA		MARTES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (L*,H*,P,SO,ML,C,G) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Garbanzos estofados Tortilla francesa y jamon york (G*,H) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con pescado y verduras (P,C,ML) Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 576,2 71,7 23,1 22,7 PRIMARIA (7-12 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 726,4 62,5 37,9 35,5
		LUNES	30									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada										INFANTIL (3-6 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 610,7 55 35,4 28,2 PRIMARIA (7-12 años) V. EneI H. de Car Proteír Grasas 734,8 49,1 43,8 38,3

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(\*) puede contener trazas



# MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1º SEMANA					<b>Arroz con verduras</b> <b>Cordon bleu de pavo</b> <b>Lechuga, tomate y olivas</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Espaguetis con salsa napolitana</b> <b>Filete de merluza al horno con base de cebolla</b> <b>Lechuga, maiz y soja</b> <b>Yogurt</b>		<b>Borrajá con patata</b> <b>Canalones de atún gratinados</b> <b>Queso rallado</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Judías pintas guisadas</b> <b>Bacalao al horno con pimentón</b> <b>Lechuga, tomate y maiz</b> <b>Fruta de temporada</b>								<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 591,6 72,9 23,1 23,8		
																			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 739 70,3 33,3 34		
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2º SEMANA	<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> <b>Emperador al horno</b> <b>Lechuga, maiz y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Lentejas guisadas con verduras</b> <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Lechuga, pepino y olivas</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Macarrones con salsa de queso</b> <b>Jamoncitos de pollo al horno</b> <b>Salsa de naranja</b> <b>Lechuga, zanahoria y soja</b> <b>Yogurt</b>		<b>Patata guisada con pescado (verdures )</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> <b>Lechuga, tomate y olivas</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Judía verde y patata y aceite de oliva</b> <b>Albóndigas de ave con salsa española</b> <b>Champiñones</b> <b>Fruta de temporada</b>										<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 602,2 86,4 22,4 18,4		
																			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 754,4 110,9 19,2 25,9		
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3º SEMANA	<b>Crema de zanahoria</b> <b>Filete de merluza rebozado</b> <b>Lechuga, olivas y soja</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Col y patata con aceite de oliva</b> <b>Bistec de pollo al horno</b> <b>Mezcla de setas</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</b> <b>Bacalao al horno</b> <b>Lechuga, tomate y maiz</b> <b>Yogurt</b>		<b>Garbanzos estofados</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Lechuga, zanahoria y pepino</b> <b>Fruta de temporada</b>		<b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de pavo al horno</b> <b>Tomate provenzal</b> <b>Fruta de temporada</b>										<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 625,2 77,9 22,4 25,5		
																			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 750,4 79,2 31,04 32,7		
LUNES		30																		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		<b>Judía verde con patata y aceite de oliva</b> <b>Estofado de pavo</b> <b>Lechuga, zanahoria y tomate</b> <b>Fruta de temporada</b>																		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 610,7 55 35,4 28,2	
																				<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Eneí H. de C Proteín Grasas 734,8 49,1 43,8 38,3	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



# MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



LUNES		9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	
1º SEMANA			Arroz con verduritas Pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Espaguetis S/G con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Canalones S/G gratinados Queso rallado y bechamel (harina maiz) Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada			
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones S/G con salsa de queso Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures ) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española (harina de maiz) Champiñones Fruta de temporada		
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	
3º SEMANA	Crema de zanahoria Merluza rebozada con harina de maiz Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Pasta S/G al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Garbanzos estofados Tortilla francesa y jamón york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada		
	LUNES	30									
		Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



# MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	
				Arroz con verduritas Pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada			Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja			Borraja con patata Salchichas de cerdo al horno Verduritas Fruta de temporada		
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	
		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con queso S/L Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Patata guisada con pescado (verdures ) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada		
3ª SEMANA		LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	
		Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Tomate con aceite y oregano Fruta de temporada		
		LUNES	30									
		Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada										

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas