

Del 3 al 24 de junio MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO



Ausolan.

COLEGIO ARBOLEDA

	lunes 3/6/2024	martes 4/6/2024	miércoles 5/6/2024	jueves 6/6/2024	viernes 7/6/2024
1º plato	ENSALADA DE PASTA VEGETAL	ALUBIAS ESTOFADAS	ARROZ CON TOMATE	SALMOREJO	LENTEJAS CON VERDURAS
2º plato	TORTILLA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETAS DE ESPINACAS	QUESO FRESCO	TORTILLA DE PATATAS
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	ZANHORIAS SALTEADAS	CHAMPIÑONES	PATATAS ASADAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.				719 kcal 71 g.hc	29 g.prot 37 g.lip 788 kcal 88 g.hc 23 g.prot 40 g.lip

	lunes 10/6/2024	martes 11/6/2024	miércoles 12/6/2024	jueves 13/6/2024	viernes 14/6/2024					
1º plato	CREMA DE CALABACIN	PAELLA DE VERDURAS	PUCHERO DE COCIDO VEGETAL	ENSALADA DE PASTA VEGETAL	CREMA DE VERDURAS					
2º plato	HAMBURGUESA VEGETAL	QUESO FRESCO	TORTILLA FRANCESA	CROQUETAS VEGETALES	TORTILLA DE PATATAS					
Guarnición	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CALABACÍN SLTEADO	PISTO CON VERDURAS	SALTEADO DE VERDURAS					
Postre	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip

	lunes 17/6/2024	martes 18/6/2024	miércoles 19/6/2024	jueves 20/6/2024	viernes 21/6/2024					
1º plato	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	SALMOREJO	ENSALADA DE PASTA VEGETAL	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS					
2º plato	CROQUETAS DE ESPINACAS	TORTILLA DE PATATA	QUESO FRESCO	HUEVO COCIDO	HAMBURGUESA DE VERDURAS					
Guarnición	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	CHAMPIÑONES	TOMATE ALIÑADO					
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO					
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	757 kcal 99 g.hc	27 g.prot 30 g.lip	634 kcal 83 g.hc	29 g.prot 22 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip

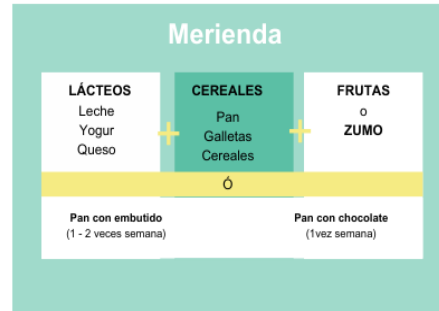
JORNADA FIN DE CURSO					
	lunes 24/6/2024	martes 25/6/2024	miércoles 26/6/2024	jueves 27/6/2024	viernes 28/6/2024
1º plato	CODITOS CON TOMATE				
2º plato	HAMBURGUESA VEGETAL COMPLETA				
Guarnición	KETCHUP				
Postre	HELADO DE VAINILLA				
Pan/bebida	PAN BLANCO				
Valores Nutric.					

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 136/2015, 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

dieta.andalucia@ausolan.com

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Ausolan.

Juntos en tu día a día

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 elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán forma 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
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 conservación 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 adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o 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, televisión, 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.



**CURSO
2023/24**