

## Del 3 al 24 de junio



Ausolan.

### MENÚ SIN HARINA DE TRIGO, ALUBIAS, GARBANZOS, LENTEJAS, LECHUGA

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 SIN GLUTEN	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	SALMOREJO SIN GLUTEN	CREMA DE VERDURAS
2º plato	ABADEJO A LA BILBAINA	WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA	MERLUZA AL HORNO	ALBÓNDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSAS	TORTILLA DE PATATAS
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		CHAMPIÑONES	PATATAS ASADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
<b>Valores</b>				719 kcal	788 kcal
<b>Nutric.</b>				29 g.prot 71 g.hc	23 g.prot 88 g.hc

	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	GUIISO DE PATATAS CON VERDURA	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN	CREMA DE VERDURAS
2º plato	POLLO AL AJILLO	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	LOMO AL HORNO	ABADEJO EN SALSAS VERDE
Guarnición	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE TOMATE	CALABACIN SLTEADO	PISTO CON VERDURAS	SALTEADO DE VERDURAS
Postre	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
<b>Valores</b>	607 kcal	590 kcal	720 kcal	679 kcal	618 kcal
<b>Nutric.</b>	34 g.prot 75 g.hc	30 g.prot 81 g.hc	35 g.prot 84 g.hc	29 g.prot 86 g.hc	33 g.prot 93 g.hc

	lunes 17/6/2024	martes 18/6/2024	miércoles 19/6/2024	jueves 20/6/2024	viernes 21/6/2024
1º plato	CREMA DE VERDURAS	SALMOREJO SIN GLUTEN	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
2º plato	ABADEJO AL LIMÓN	TORTILLA DE PATATA	POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA	MERLUZA AL HORNO	LOMO ADOBADO
Guarnición	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	CHAMPIÑONES	TOMATE ALIÑADO
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
<b>Valores</b>	756 kcal	757 kcal	634 kcal	788 kcal	703 kcal
<b>Nutric.</b>	19 g.prot 118 g.hc	27 g.prot 99 g.hc	29 g.prot 83 g.hc	23 g.prot 88 g.hc	30 g.prot 89 g.hc

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	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE				
2º plato	PERRITTO CALIENTE SIN GLUTEN				
Guarnición	KETCHUP				
Postre	HELADO DE VAINILLA				
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN				
<b>Valores</b>					
<b>Nutric.</b>					

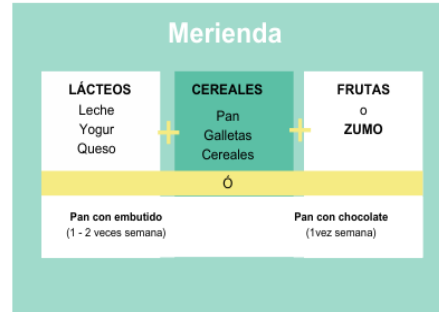


Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

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.  
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
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
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**