

# Del 3 al 24 de junio MENÚ SIN MARISCO



Ausolan.

COLEGIO ARBOLEDA

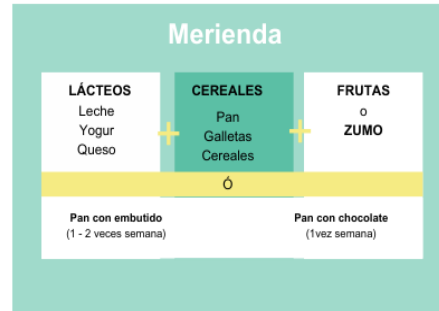
	lunes 3/6/2024		martes 4/6/2024		miércoles 5/6/2024		jueves 6/6/2024		viernes 7/6/2024	
1º plato	ENSALADA DE PASTA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ CON TOMATE		SALMOREJO		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	ABADEJO A LA BILBAINA		WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA		MERLUZA AL HORNO		ALBÓNDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSAS		TORTILLA DE PATATAS	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS				CHAMPIÑONES		PATATAS ASADAS		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
<b>Valores</b>							719 kcal		788 kcal	
<b>Nutric.</b>							29 g.prot 37 g.lip		23 g.prot 40 g.lip	
							71 g.hc		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		PUCHERO DE COCIDO		ENSALADA DE PASTA VEGETAL		CREMA DE VERDURAS	
2º plato	POLLO AL AJILLO		MERLUZA FRITA		TORTILLA FRANCESA		LOMO AL HORNO		ABADEJO EN SALSAS VERDE	
Guarnición	PATATAS FRITAS		ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		CALABACIN 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	
<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	
	21 g.lip		18 g.lip		30 g.lip		25 g.lip		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 CALABACIN Y PUERRO		SALMOREJO		ENSALADA DE PASTA VEGETAL		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 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	
<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	
	23 g.lip		30 g.lip		22 g.lip		40 g.lip		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	PERRITTO CALIENTE									
Guarnición	KETCHUP									
Postre	HELADO DE VAINILLA									
Pan/bebida	PAN BLANCO									
<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 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

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**