

# Del 3 al 24 de junio MENÚ SIN PESCADO



Ausolan.

COLEGIO ARBOLEDA

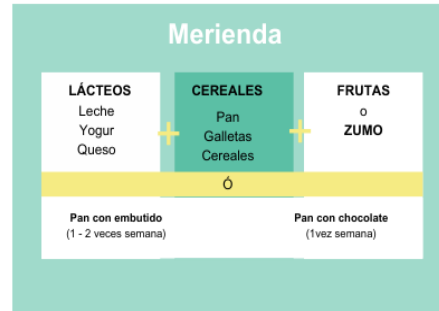
	lunes 3/6/2024		martes 4/6/2024		miércoles 5/6/2024		jueves 6/6/2024		viernes 7/6/2024		
1º plato	ENSALADA DE PASTA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ CON TOMATE		SALMOREJO		LENTEJAS CON VERDURAS		
2º plato	TORTILLA FRANCESA		WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA		LOMO AL HORNO		ALBÓNDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		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 INTEGRAL		
<b>Valores Nutric.</b>							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 CALABACÍN		PAELLA DE VERDURAS		PUCHERO DE COCIDO		ENSALADA DE PASTA VEGETAL		CREMA DE VERDURAS		
2º plato	POLLO AL AJILLO		PAVO ENCEBOLLADO		TORTILLA FRANCESA		LOMO AL HORNO		HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA		
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		
<b>Valores Nutric.</b>	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	PAVO ENCEBOLLADO		TORTILLA DE PATATA		POLLO EN SALSA DE MOSTAZA		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA		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 Nutric.</b>	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	
<b>JORNADA FIN DE CURSO</b>											
	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 Nutric.</b>											

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, 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](mailto: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**