

RECOMENDACIONES PARA EL VERANO:

Animarles a beber agua, zumos y batidos para asegurarnos de que están siempre bien hidratados (si los zumos y batidos los realizamos con frutas frescas mejor, ya que tienen un menor contenido de azúcares).



Darles de comer menos cantidad, pero a menudo, respetando siempre las cinco comidas que deben hacer al día. Las sopas frías y las cremas son sencillas de elaborar y muy apetecibles en esta estación. Refrescan y alimentan, ya que normalmente se elaboran a base de diferentes verduras y cereales o patata, por lo que son platos ricos en variedad de nutrientes, fibra y antioxidantes. Su alto contenido en agua no solo los convierte en platos con un bajo contenido calórico, sino que además ayudan a mantener una correcta hidratación.

Fomentar el consumo de frutas de temporada, como postre y tentempié, ya que además de ser ricas en agua contienen minerales, vitaminas, diferentes sustancias con acción antioxidante e importantes cantidades de fibra. Podemos llevarlas al parque para ofrecérselas después de jugar.

Las ensaladas son uno de los platos del verano por excelencia. Podemos elaborar una ensalada más completa añadiendo alimentos como maíz, pasta, arroz o patata o incluso legumbres, que aportan hidratos de carbono complejos a la ensalada y muy poca o nada de grasa. Y para la cena nada mejor que una ensalada completa que contenga también alimentos proteicos como taquitos de queso o huevo, entre otros.

Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Menú Colegio “Santa María del Valle” Junio 2022



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños



MENÚ JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
		Garbanzos a la madrileña Salchichas de pollo con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:775 P:26 H:79,3 L:36,8	Crema campesina Pollo al horno en su jugo con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:679 P:26,7 H:67,8 L:31,3	Sopa de lluvia Albóndigas con champiñones y zanahoria Agua de bebida, pan y fruta Kcal:679 P:28,8 H:69,3 L:24,4
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Arroz murciano Filete de ternera con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:776 P:29,6 H:95,3 L:29,2	Lentejas guisadas con arroz y verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Agua de bebida, pan y Yogur Kcal:637 P:26,3 H:75,7 L:23	Sopa de fideos Estofado de pollo con verduras y patatas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:641 P:29,6 H:73,1 L:23,3	Ensalada de pasta con atún y huevo duro Merluza al horno con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:757 P:29,8 H:88 L:29,1	Crema de verduras Lomo a la plancha con loncha de queso y ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y yogur Kcal:717 P:35,9 H:52,4 L:39,2
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Patatas guisadas Salchichas de pavo con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:635 P:21,3 H:67,9 L:29,2	Macarrones con tomate y queso Empanadillas de bonito con ensalada de lechuga y zanahoria Agua de bebida, pan y fruta Kcal:716 P:18,8 H:80,1 L:33,8	Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y natillas Kcal:697 P:20,8 H:82,1 L:30,4	Sopa de picadillo Cinta de lomo con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:680 P:30,2 H:62,6 L:32,9	Judías blancas estofadas Mero al horno con patatas fritas Agua de bebida, pan y fruta Kcal:768 P:38,6 H:72,1 L:33
DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Crema de verduras Filetes rusos en salsa con guisantes y zanahorias Agua de bebida, pan y fruta Kcal:743 P:17,9 H:72,4 L:18,5	Lentejas estofadas Lenguado al horno con patatas fritas Agua de bebida, pan y yogur Kcal:735 P:34,2 H:65,4 L:23,7	Sopa de jamón y huevo Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:676 P:22,9 H:71,3 L:20,7	Coditos al gratén Calamares a la romana con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y fruta Kcal:753 P:31,1 H:89,3 L:30,6	Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Agua de bebida, pan y natillas Kcal:697 P:20,8 H:82,1 L:30,4

¡¡FELICES VACACIONES!!

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 6 a 9 años, requerimientos de energía: 2.000 kcal/día

Referencia: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes. Autores: Moreiras O., Carbajal A., Cabrera L. y Cuadrado C.

LISTA DE ALERGENOS A SU DISPOSICIÓN EN SECRETARIA DEL COLEGIO