Comedor Escolar

MENÚ curso 2024/2025

Mes de **MAYO** de 2025

Menú supervisado por
Dª Ana Fanlo Barreu
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Colegiada Nº ARA-00167

salesianos HUESCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¿Sabías que hay muchos tipos de legumbres? Alubias, lentejas, garbanzos, edamame, atramuces, guisantes, pasta de legumbre…	**Las legumbres aportan muchos nutrientes importantes como calcio, vitamina D, fósforo, hierro y fibra. Se pueden tomar en puchero, pero también en forma de paté, hamburguesa, ensalada, croquetas…**	**Recuerda consumir más días a la semana legumbre, acompáñalas de arroz y un primer plato de verdura u hortaliza. De postre, toma fruta.**	**1 DE MAYO DÍA DEL TRABAJADOR**	
Día : **5** 1º.- Guisantes con patata y jamón 2º.- Tortilla de york y queso con lechuga (6)(8) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **6** 1º.- Paella 2º.- Limanda a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **7** 1º.- Borrajas con patatas 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **8** 1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Merluza en salsa verde (2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	Día : **9** 1º.- Crema de zanahoria 2º.- Albóndigas con salsa de almendra (2)(6)(7)(8)(9) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua
Kcal 3-6 años: 675,85; 7-12: 794,92; 13-16: 1016,77	Kcal 3-6 años: 797,9; 7-12: 958,98; 13-16: 1164,21	Kcal 3-6 años: 584,87; 7-12: 753,14; 13-16: 1035,21	Kcal 3-6 años: 738,8; 7-12: 837; 13-16: 1005,79	Kcal 3-6 años: 730,42; 7-12: 932,1; 13-16: 1212,14
Día : **12** 1º.- Crema de coliflor 2º.- Pavo guisado con ensalada (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **13** 1º.- Alubias con verduras 2º.- Tortilla francesa con rodajas de tomate (1) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **14** 1º.- Espaguetis con tomate (2) 2º.- Halibut a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **15** 1º.- Judías verdes con patatas 2º.- Pechugas enceboladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **16** 1º.- Arroz con tomate 2º.- Albóndigas de merluza y pota (1)(2)(3)(4)(5)(14) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua
Kcal 3-6 años: 615,45; 7-12: 791,05; 13-16: 1041,44	Kcal 3-6 años: 706,75; 7-12: 891,6; 13-16: 991	Kcal 3-6 años: 724,35; 7-12: 938,4; 13-16: 1118,31	Kcal 3-6 años: 550; 7-12: 695,9; 13-16: 889,5	Kcal 3-6 años: 738,5; 7-12: 875,15; 13-16: 1064,3
Día : **19** 1º.- Menestra 2º.- Lomo a la riojana Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	Día : **20** 1º.- Sopa de estrellas (2)(10) 2º.- Gallo a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **21** 1º.- Vychisoisse 2º.- Pollo a la manzana con lechuga (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **22** 1º.- Garbanzos con verduras y arroz 2º.- Tortilla de patata con lechuga (1)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **23** 1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Palometa con salsa cremosa de cebolla (3)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua
Kcal 3-6 años: 601,8; 7-12: 674,55; 13-16: 978,15	Kcal 3-6 años: 522,75; 7-12: 600,75; 13-16: 723,35	Kcal 3-6 años: 655,9; 7-12: 765,4; 13-16: 1122,4	Kcal 3-6 años: 616,65; 7-12: 826,65; 13-16: 1053,15	Kcal 3-6 años: 720,3; 7-12: 956,6; 13-16: 1166,5
Día : **26** 1º.- Lentejas con verduras 2º.- Tortilla francesa con tomate (1)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **27** 1º.- Paella 2º.- Bacalao con tomate (4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **28** 1º.- Brócoli con patata 2º.- Pechugas empanadas con lechuga (1)(2)(6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua	Día : **30** 1º.- Crema de calabacín 2º.- Salmón con queso philadelphia (3)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua	Día : **31** 1º.- Sopa de fideos integrales (1)(2)(8)(10)(11) 2º.- Pavo guisado con verduras y lechuga (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua
Kcal 3-6 años: 700,2; 7-12: 854; 13-16: 985,95	Kcal 3-6 años: 679,8; 7-12: 872,72; 13-16: 1099,26	Kcal 3-6 años: 600,08; 7-12: 732,19; 13-16: 935,85	Kcal 3-6 años: 661,8; 7-12: 874,95; 13-16: 1076,9	Kcal 3-6 años: 423,7; 7-12: 563,3; 13-16: 763,69

– Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; **2.** Cereales con gluten; **3.** Lácteos; **4.** Pescado; **5.** Crustáceos; **6.** Dióxido de azufre y sulfitos; **7.** Cacahuete; **8.** Soja; **9.** Frutos secos; **10.** Apio; **11.** Mostaza; **12.** Sésamo; **13.** Altramuces; **14.** Moluscos. – Todos los días se ofrecerá pan y agua en las comidas, siendo **pan integral** 1/semana. – La proporción de ingesta diaria que corresponde a la comida es del 35% del total del día, por lo que el aporte calórico de niños/as de la comida corresponderá: 3–8 años: 575–610 kcal; 9–13 años: 725–798 kcal; 14–18 años: 829–1103 kcal. – Calibración del menú escolar, basado en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad, recogida en el anexo I del documento de consenso de la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022".

Comedor Escolar

Recomendaciones Nutricionales

salesianos HUESCA

El día a día del curso necesita mucha energía. En el comedor ofrecemos menús sanos y equilibrados que aporten todos los nutrientes necesarios para afrontar el día a día con vitalidad.

Además en esta página te queremos dar unos **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.**

Gran parte del aprendizaje viene dado a través de la manipulación y la experimentación. Por eso, es importante que se enseñen buenos hábitos de alimentación mediante los sentidos, formando parte activa en el proceso de elaboración de comidas.

Para ello, desarrollamos una serie de consejos que pueden servir de guía:

1er Consejo: **Imitación.** Si nuestro alrededor (en casa, en el colegio, en el restaurante...) se alimenta de una forma equilibrada, estaremos más receptivos a la hora de coger el hábito.

2º Consejo: **Entender los beneficios que conlleva tener una alimentación equilibrada.** Es recomendable saber las razones de por qué es tan importante llevar una dieta equilibrada, de esta manera seremos conscientes del bien que le estamos haciendo a nuestro cuerpo.

3er Consejo: **Participar en la elaboración del menú diario.** Ayudar en la organización y elaboración de las comidas, fomenta nuestra capacidad de aprendizaje mediante la manipulación de los alimentos.

EMPIEZA BIEN EL DÍA

Es recomendable que el **DESAYUNO** aporte los nutrientes necesarios para poner en marcha el cuerpo a primera hora y que nos ayude a afrontar el día con fuerza. Por eso, se aconseja levantarse con tiempo suficiente para desayunar tranquilamente y sin prisas.

- Evita los alimentos azucarados
- Mejor elegir siempre futa de temporada
- Tomar cereal: pan, cereales sin azúcar y mejor si son integrales
- Come lácteos: Yogur, leche, queso fresco, queso batido, requesón...

Almuerzos y Meriendas saludables

Bocadillo saludable: Pan con tomate y queso fresco, jamón y queso, atún con tomate y queso, aguacate con tomate, hummus, ...

Fruta (entera o cortada)

Frutos secos al natural o tostados

Trocitos de **queso** con frutos secos

Yogur natural con fruta o frutos secos

Galletas de avena y plátano

....

CONSEJOS

- Come 2 raciones de verdura u hortaliza al día (una para comer y otra para cenar)
- Toma 3 frutas al día, mejor enteras, no en zumos ni en batidos
- No superar los 25 grs. de azúcar al día.
- Usar para aliñar y cocinar mejor el aceite de oliva.
- ¡Cuidado con la sal!
- Evita los alimentos precocinados y superfluos
- Para beber, siempre agua
- Haz ejercicio de forma diaria

Qué Bueno

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA			>	CENA		
pasta/arroz	🟡 + 🟣	carne	>	verdura	🟢 + 🔵	pescado
pasta/arroz	🟡 + 🔵	pescado	>	verdura	🟢 + 🩷	huevo
pasta/arroz	🟡 + 🩷	huevo	>	verdura	🟢 + 🟣	carne
verdura	🟢 + 🟣	carne	>	pasta/arroz	🟡 + 🔵	pescado
verdura	🟢 + 🔵	pescado	>	pasta/arroz	🟡 + 🩷	huevo
verdura	🟢 + 🩷	huevo	>	pasta/arroz	🟡 + 🟣	carne
legumbre	🟠 + 🟣	carne	>	verdura	🟢 + 🔵	pescado
legumbre	🟠 + 🟣	pescado	>	verdura	🟢 + 🩷	huevo
legumbre	🟠 + 🟣	huevo	>	verdura	🟢 + 🟣	carne
fruta	🔴		>		🔵	lácteo
lácteo	🔵		>		🔴	fruta

Colegio Salesiano "San Bernardo" • Avda. Monreal, 14 • 22003 Huesca • Tel. 974 221 800 • Fax 974 221 808 • salesianos.huesca@salesianos.org