

Cena Recomendada

	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4
Lunes	Consomé Bistec con verdura salteada Fruta natural Pan	Crema de champiñones Raviolis con salsa de tomate y queso Fruta natural Pan	Sopa de picadillo Pollo asado con verdura salteada Macedonia Pan	Sopa de pescado Empanadilla de verdura Fruta natural Pan
Martes	Crema de calabacín Espirales a la casera Fruta natural Pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo con verdura salteada Macedonia Pan	Sopa de crema Pastel de verdura Fruta natural Pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta natural Pan
Miércoles	Sopa Juliana Pescado al Horno con ensalada mixta Fruta natural Pan	Sopa Minestrone Empanadilla de atún Fruta natural Pan	Sopa de carne con fideos Pescado rebozado con ensalada tropical Fruta natural Pan	Sopa de ternera Pollo asado con ensalada Fruta natural Pan
Jueves	Crema de calabaza Pastel de verduras Macedonia Pan	Puré de verdura Pescado a la plancha con ensalada Fruta natural Pan	Crema de calabaza y calabacín Pechuga a la plancha con ensalada mixta Fruta natural Pan	Crema de calabacín Revuelto de champiñones con verdura salteada Fruta natural Pan
Viernes	Sopa de verdura Redondo de pavo con verdura gratinada Fruta natural Pan	Crema de espárragos Ternera con papas al vapor Fruta natural Pan	Sopa de pollo Lasaña de carne Macedonia Pan	Sopa de pollo Tortilla francesa rellena de jamón y queso, tomates y orégano Fruta natural Pan

Menú elaborado por la Nutricionista Naya Ibáñez de León, directora de Vitamina - Consultoría Nutricional, de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011. Consultas relacionadas con el menú envíe correo electrónico a "Su nutricionista": vitaminaconsultoria@pizquito.es

Alergias

Alergia al huevo: Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa. En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas se sustituyen por yoghurt.

Alergia a la leche de vaca: Se eliminan del menú la leche y los alimentos que contienen: yoghurt, mantequilla, natillas, salchichas y embutidos. En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

Alergia al pescado y marisco: Se eliminan pescados, mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc. En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

Alergias a las legumbres: Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos y todo alimento que los contenga. En el menú los potajes y cremas serán sólo de verdura y/o con agregado de carne.

Intolerancias

Intolerancia al Gluten: En el menú se elimina cualquier producto que contenga: Trigo, avena, cebada, centeno y sus derivados. Por lo tanto, pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

Intolerancia a la lactosa: En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yoghurt y natilla por fruta natural.

Sobrepeso

En el menú se sustituyen: Postres lácteos (yogur, natilla), melocotón en almíbar y gelatina por fruta. Se disminuye la porción de papas a expensas del aumento de verduras. Las frituras están limitadas.

Contenido de Alimentos Alérgenos en el Menú

	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4
Lunes	Primero			
	Segundo	7		7
	Acompañamiento	11		11
	Postre			
Pan	4	4	4	4
Martes	Primero	2 - 4 - 7	2 - 4 - 7	11
	Segundo	11 - 4	11 - 4 - 7	
	Acompañamiento		11	
	Postre			
Pan	4	4	4	4
Miércoles	Primero			
	Segundo		4 - 7 - 14	
	Acompañamiento			
	Postre			
Pan	4	4	4	4
Jueves	Primero	11	11	2 - 4 - 7
	Segundo	4 - 7		4 - 8 - 11
	Acompañamiento	11	8	
	Postre			
Pan	4	4	4	4
Viernes	Primero			
	Segundo	4 - 7 - 8 - 14	4 - 7 - 11	4 - 7 - 8
	Acompañamiento			
	Postre	8		8
Pan	4	4	4	4

Elaborado por Vitamina Consultoría Nutricional, de acuerdo a la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos), recogida en reg. Europeo 1169/2011



Con el presente documento pretendemos hacer extensivo a ustedes los principios dietéticos en los que nos hemos basado a la hora de confeccionar el menú de nuestro servicio de comedor. Somos conscientes de que, según los hábitos alimenticios de nosotros, es fundamental un buen almuerzo, precisamente la comida que realizan los niños en nuestro comedor. De ahí la importancia que le damos a esa comida con el fin de obtener una dieta sana, rica y equilibrada, aunque al final de este documento nos permitimos hacerle algunas sugerencias respecto a las otras comidas que el niño realiza al día.

También forma parte de nuestros objetivos trabajar tanto los hábitos relacionados con la alimentación (alimentación propiamente dicha, hábitos de higiene, hábitos de conducta, modos correctos, etc.) como intentar implicar al niño en la importancia que para ellos tiene una correcta alimentación.

PRINCIPIOS DIETÉTICOS

A pesar de que el ser humano es omnívoro (come de todo), no puede alimentarse de forma desordenada, ingiriendo sólo aquello que le apetece. Y los niños, en esto, no son una excepción, ya que para que su desarrollo y crecimiento tenga lugar sin problemas, la alimentación debe ser variada y ofrecer el aporte calórico adecuado para cada edad.

Si bien es importante la cantidad de energía que el niño necesita para cubrir sus necesidades básicas, crecer y desarrollar sus actividades, la energía debe ser aportada en determinadas proporciones de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Nuestro organismo necesita quemar los alimentos para mantener la temperatura corporal, gracias a la cual tienen lugar innumerables reacciones químicas necesarias para la subsistencia. Las necesidades calóricas son directamente proporcionales a la velocidad de crecimiento. Para asegurar en los niños su crecimiento y desarrollo, los requerimientos básicos en determinadas etapas del desarrollo llegan a ser tres veces mayores que los de un adulto.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS

De acuerdo con las funciones que cumplen en el organismo, los alimentos se dividen en tres grandes grupos:

- Alimentos Plásticos:** son aquellos que sirven para formar y reparar los tejidos. En este grupo se encuentran los alimentos que son particularmente ricos en proteínas, como la leche, el queso, los huevos, las carnes y el pescado.
- Alimentos Energéticos:** este grupo lo forman los que nos aportan las calorías necesarias para regular la temperatura y proporcionarnos la energía suficiente para desarrollar las distintas actividades. Pertenecen a este grupo las grasas y los hidratos de carbono.
- Alimentos Reguladores:** a pesar de que se encuentran en los alimentos en cantidades muy pequeñas, son indispensables para la correcta regulación de todas las funciones corporales. Este grupo lo forman las vitaminas y minerales, que forman parte de hormonas y enzimas que intervienen en las distintas reacciones químicas. Gracias a ellas es posible aprovechar mejor los alimentos.

LAS PROTEÍNAS

Son imprescindibles para la formación de los tejidos, la fabricación de los anticuerpos y la cicatrización de las heridas. Están constituidas por innumerables cadenas de aminoácidos, que se clasifican en esenciales y no esenciales. Los esenciales son aquellos que nuestro organismo no puede fabricar a partir de otras sustancias, por lo tanto, es necesario obtenerlos directamente de la dieta. Son indispensables por cumplir con funciones tan importantes como la desintoxicación de ciertas sustancias, el metabolismo cerebral y los procesos de la memoria, de ahí su importancia en la dieta, especialmente en la de los niños. En general, todas las proteínas de origen animal se consideran de primera calidad; no obstante, si las mezclamos con otras de origen vegetal, conseguimos una dieta equilibrada que permite la mejor asimilación de las proteínas. Por el contrario, si a la dieta le faltan grasas o hidratos de carbono para cubrir las necesidades básicas, el organismo se verá obligado a utilizar sus propias proteínas, provenientes de los músculos.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Constituyen una excelente fuente de energía para los niños (cada gramo proporciona 4 calorías). Los hidratos de carbono se almacenan en el hígado en forma de glucógeno, sustancia que nos sirve de reserva cuando el organismo ha consumido todas sus energías y necesita reponerlas con urgencia.

Según su composición química se dividen en dos grupos:

- Hidratos de carbono simples:** su composición es muy sencilla y se digieren con facilidad; por ello pasan a la sangre de forma masiva, elevando la glucemia (nivel de azúcar en la sangre). A este grupo pertenecen la sacarosa del azúcar común, la fructosa de la fruta y la lactosa de la leche. Los hidratos de carbono simples no deben superar el 15% del aporte total de hidratos de carbono de una dieta armónica.
- Hidratos de carbono complejos:** debido a que su composición es más complicada, tardan más en digerirse; por ello, los niveles de glucosa en sangre aumentan más lentamente y gracias a esta cualidad retardan la sensación de hambre y, sobre todo, previenen los bajones de azúcar. Se encuentran sobre todo en los cereales, el arroz, las papas y las legumbres.

LAS GRASAS

Son nuestra principal fuente energética, y son indispensables para transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Forman parte de las membranas celulares, y además intervienen en la fabricación de numerosas hormonas. Además de las grasas de origen animal (leche, huevos, carnes y embutidos), existen grasas de origen vegetal, llamadas aceites. Las de origen animal están formadas por ácidos grasos saturados, responsables de la formación del colesterol. Por el contrario, las grasas vegetales están formadas por ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva. En cuanto a poliinsaturados, se hallan en los aceites de soja, maíz y girasol. Estos aceites nos protegen contra el exceso de colesterol.

A pesar de su origen animal, también pertenecen a este grupo los aceites provenientes de los pescados azules, que contienen ácidos grasos omega 3, una de las sustancias más eficaces para prevenir la formación de colesterol.

	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4
Lunes	Puré de lentejas Tortilla francesa rellena de queso con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 489,5 44,8 25,6 23,5	Puré de verduras Pavo c/ salsa de manzana y papas al vapor Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 444 59,4 19,4 15,6	Puré de espinacas Tortilla de papas con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 409 63,9 13,6 12,2	Puré de berros Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 443,5 63,4 15,6 15,5
Martes	Sopa de pollo con letras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 420,2 52,4 25,5 12,6	Sopa de ternera con fideos Churros de pescado con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 509,7 59,3 35,8 14,5	Sopa de pescado Estofado de ternera Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 543 59 43,7 14,6	Sopa de verduras Tacos de pescado con salsa verde y ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 414 67,6 15,9 11,1
Miércoles	Puré de verduras Estofado de pollo Ensalada de frutas Pan KCALS HC PROT LIP 435 60,3 14,7 15,9	Puré de acelgas Arroz 3 delicias c/ salchichas, huevo, guisantes y tomate Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 577,2 97 19,2 13,9	Puré de lentejas Pollo en salsa con arroz blanco Ensalada de frutas Pan KCALS HC PROT LIP 494 61,8 15 21,1	Puré de calabaza Albóndigas a la jardinera con arroz Ensalada de frutas Pan KCALS HC PROT LIP 466,6 64,2 16,9 16,1
Jueves	Sopa de pescado Bistec empanado con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 519,4 51,3 34,4 19,6	Sopa de pescado Vena mechada con puré de papas Ensalada de frutas Pan KCALS HC PROT LIP 465 50,8 27,5 13,9	Sopa de pollo con estrellitas Pescado a la crema con papas Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 417,4 51,8 16,3 18,3	Sopa de verdura con letras Pescado empanado con ensalada Fruta natural Pan KCALS HC PROT LIP 411,8 48,1 16,3 18,3
Viernes	Puré de berros Croquetas de jamón con papas fritas Melocotón en almibar Pan KCALS HC PROT LIP 497,7 63,9 14,7 20,7	Puré de lentejas Pajaritas con salsa de atún Gelatina de frutas Pan KCALS HC PROT LIP 456,8 70 21,5 11	Crema de zanahoria Croquetas de pollo con papas fritas Yogur Pan KCALS HC PROT LIP 557 60,7 21,5 25	Puré de verdura Macarrones a la boloñesa Natilla de vainilla Pan KCALS HC PROT LIP 562,2 77,3 18,2 20,4

Requerimiento Energético: 437 Kcals. // Valor Energético Obtenido: 476,6 Kcals.
Menú elaborado por la Nutricionista Naya Ibáñez de León, directora de Vitamina - Consultoría Nutricional, de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011. Consultas relacionadas con el menú envíe correo electrónico a "Su nutricionista": vitaminaconsultoria@pizquito.es

Calendario de Comidas • Curso 2016/2017

septiembre 2016	octubre 2016	noviembre 2016	diciembre 2016
l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
enero 2017	febrero 2017	marzo 2017	abril 2017
l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
mayo 2017	junio 2017	julio 2017	agosto 2017
l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

LAS VITAMINAS

El descubrimiento de estas sustancias ha demostrado que su carencia está relacionada con determinadas enfermedades que puede padecer el ser humano, y ciñéndonos al niño, especialmente su deficiencia en la dieta, aunque no llegan a manifestarse clínicamente, sí debilitan su salud. Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: las liposolubles y las hidrosolubles

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Como ya citamos en el apartado de las grasas, pertenecen a este grupo las vitaminas A, D, E y K.

- 1 La **vitamina A (retinol)** es necesaria para la formación de una sustancia fotosensible que nos permite tener una mejor visión, fundamentalmente nocturna, y desempeña un papel muy importante en la protección de la piel y las mucosas. Todos somos conscientes de la importancia que tiene una buena visión en los niños, y más ahora, en edad escolar.
- 2 La **vitamina D (calciferol)** es necesaria para la absorción intestinal del calcio y su principal función es prevenir el raquitismo, enfermedad producida por la falta de calcio.
- 3 De la **vitamina E (tocoferol)** hay que destacar su poder antioxidante; es por ello que se le da mucha importancia en la prevención del cáncer y del envejecimiento.
- 4 La **vitamina K (menaquinona)** es uno de los factores que intervienen en la coagulación de la sangre.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Pertenecen a este grupo la vitamina C y el "complejo B".

- 1 La **vitamina C (ácido ascórbico)** es fundamental para la fabricación del colágeno, una sustancia que actúa como una especie de cemento que une las células entre sí y forma la membrana de los capilares, Es muy importante en la prevención de catarros y otras infecciones.
- 2 El "**complejo B**" lo forman las vitaminas B1, B2, B6 y B12. Intervienen en el metabolismo de los azúcares que le aportan al cerebro la energía para su funcionamiento normal; por eso el primer síntoma de su carencia es la disminución del rendimiento intelectual. Todas son indispensables para el buen funcionamiento del sistema nervioso:
 - La **vitamina B1 (tiamina)** se halla en las carnes, la leche, los cereales, las legumbres y las papas.
 - La **vitamina B2 (riboflavina)** se encuentra en las vísceras, la carne, los huevos, el pescado, la leche y sus derivados y los cereales.
 - La **vitamina B6 (piridoxina)** se encuentra en los alimentos ya mencionados, y su déficit en los niños puede producir retardos en el crecimiento.
 - La **vitamina B12 (cianocobalamina)** es esencial para el crecimiento, el buen funcionamiento del sistema nervioso y para la maduración de los glóbulos rojos. La contienen el hígado, la carne, el pescado y los huevos.

LOS MINERALES

Son indispensables para que las vitaminas puedan cumplir con su función, y como ellas, necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

- 1 El **Calcio** es un mineral fundamental en la dieta de un niño hasta que haya finalizado su crecimiento (sobre los 18 años). No sólo interviene en la formación de los huesos y los dientes, sino que también lo hace en los mecanismos nerviosos de contracción muscular.
- 2 El **Hierro** interviene en la formación de la hemoglobina y facilita el transporte de oxígeno a todos los lugares del organismo. Según hemos observado, son muy frecuentes las anemias ferropénicas en los niños; por ello, está muy presente en nuestro menú en forma de lentejas, berros, espinacas y acelgas.
- 3 El **Yodo** interviene en la formación de las hormonas tiroideas, indispensables en el crecimiento de los niños.
- 4 El **Flúor** es el complemento necesario al calcio en la formación de la matriz ósea y dentaria.
- 5 El **Fósforo** forma parte de los huesos, los dientes y la estructura de todas las células. Además interviene en todos los procesos energéticos y en la transmisión de los impulsos nerviosos, de ahí que tradicionalmente se le haya dado gran importancia desde el punto de vista memorístico.
- 6 El **Cinc** interviene en numerosas reacciones y es indispensable para la formación de los huesos, la reparación de los tejidos y la formación de anticuerpos. Como ya hicimos referencia en la introducción, nos atrevemos a sugerir algunas pautas para "antes del cole" y "después del cole" con el fin de lograr que la riqueza y equilibrio se extiendan al conjunto de la alimentación del niño. También así podremos intentar que el niño adquiera buenos y sanos hábitos alimenticios, que los desarrollará a lo largo de toda su vida.

ANTES DEL COLE

Hasta hace poco tiempo no dábamos excesiva importancia al desayuno infantil, posiblemente porque tampoco lo damos al nuestro. Todavía gran parte de la población se contenta con tomar un vaso de leche como desayuno, y hacer lo mismo con el niño/a, ampliándose con una galleta o similar antes de llevarlo al cole. En este caso, el niño pagará las consecuencias de dicho desayuno decayendo su rendimiento con rapidez y a medida que avanza la mañana aumentará su nerviosismo y disminuirá su capacidad de concentración. Las calorías, vitaminas y minerales son elementos necesarios para empezar el día con fuerza, y para conseguirlo es preferible que el niño se levante un poco antes para que tenga tiempo de lavarse, vestirse y desayunarse sin agobios. Así, el hábito de empezar el día de forma saludable será para el niño lo más natural, y le servirá para toda la vida. En el desayuno infantil no debe faltar la leche, que puede ir acompañada de pan con mantequilla y mermelada, o queso, o jamón, y también podemos recurrir a zumos de fruta o simplemente de naranja. Incluso para los más comilones se puede preparar una tortilla francesa o huevos pasados por agua. También sugerimos los cereales, que se pueden servir con leche o con yogur, pues son del gusto de los niños y además del aporte de hidratos de carbono, suelen venir enriquecidos con vitaminas y minerales. Después de un desayuno de estas características, podemos sentirnos tranquilos, pues el niño tendrá fuerzas de sobra hasta la hora de la comida, y evitaremos esas caídas de concentración a lo largo de la mañana, tan frecuentes en nuestros escolares.

DESPUÉS DEL COLE

La merienda a media tarde, a la salida del colegio, en forma de bocadillo, nos puede servir para equilibrar el aporte en forma de hidratos de carbono, además de ser una de las comidas preferidas de los niños y es costumbre sludable, siempre y cuando no repercuta negativamente en la cena. Aunque es una costumbre bastante extendida, no es bueno dar a los niños dulces y bollos como sistema, pues son una de las principales causas de aumento del colesterol entre los escolares.

A la hora de preparar la cena es importante saber lo que el niño ha comido en el comedor, pues así podemos corregir los eventuales desequilibrios dietéticos, o lo que es más importante, para no provocarlos, además de evitar el posible rechazo del niño si le repetimos lo mismo que a mediodía. Para evitar esto es importante que tengan siempre presente y a mano nuestro menú; además de ser bastante saludable y práctico, intentar que el niño recuerde lo que ha comido al mediodía, pues así podemos empezar a inculcarles los principios de una alimentación equilibrada, con lo que poco a poco conseguiremos que el niño pierda esa aversión a la alimentación (tan frecuente en ellos) y como consecuencia inmediata, una mejora de la alimentación del niño tanto en el comedor como en casa.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- En la niñez se van a crear los hábitos alimentarios que estarán presentes el resto de la vida, por lo que es una etapa crucial donde debe haber una correcta educación nutricional.
- Cualquier tipo de malnutrición, ya sea por déficit o por exceso puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud del niño a corto, mediano y largo plazo.
- La característica primordial de esta etapa es el gran crecimiento y desarrollo corporal.
- El niño comienza a entrar en contacto con la sociedad y por lo tanto con los hábitos y costumbres de su entorno.
- Su entorno más próximo (la familia) influye de manera trascendente en la formación de sus hábitos alimentarios.
- Durante esta etapa es relativamente fácil influir negativamente si se estimula el consumo de alimentos no recomendados como las golosinas y dulces.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS:

- La dieta debe ser variada, es importante buscar diferentes formas de preparación de platos, así como combinaciones de alimentos.
- Los alimentos no deben condimentarse ni salarse en exceso.
- Estimular el consumo de frutas y verduras. Lo ideal es llegar a una ingesta de 3 - 4 frutas al día.
- Respetar los cuatro tiempos de comida, evitando el picoteo.
- El consumo de dulces, bollería y grasas en general debe ser controlado.
- Crear un ambiente tranquilo a la hora de comer (evitar discusiones)
- El agua es la mejor bebida. La ingesta de leche debe ser de 1/2 litro al día.

ES IMPORTANTE

- Evitar el sedentarismo, fomentando la actividad física del niño.
- No utilizar los alimentos como un sistema recompensa - castigo.

