



Se recomienda comer frutas y verduras de temporada porque están en su momento óptimo de beneficios para nuestra salud y para promover una agricultura más sostenible.

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

-Septiembre



Beatriz Dosedá Las Heras
Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos
Número de colegiada GA00135



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas septiembre 2022

MENÚ COMIDAS SEPTIEMBRE 2022				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1 Salteado de quinoa, verduras y garbanzos	DÍA 2 Pisto manchego con huevo Pan integral
DÍA 5 Rape al horno con pasta a la carbonara y brócoli	DÍA 6 Gazpacho de fresa Tortilla riojana	DÍA 7 Ensalada mixta Empanada de carne	DÍA 8 Sopa de ave con arroz Merluza frita con rodajas de tomate	DÍA 9 Guisantes con zanahoria, cebolla, jamón y huevo
DÍA 12 Ensalada de tomate queso fresco y aguacate Brandada de bacalao	DÍA 13 Lasaña vegetal	DÍA 14 Crema de calabaza Croquetas caseras	DÍA 15 Judías verdes rehogadas con pavo Tortilla de queso y pan integral	DÍA 16 Ensalada campera con caballa
DÍA 19 Salmorejo con huevo y jamón	DÍA 20 Merluza en salsa verde con verduras y patatas	DÍA 21 Crema de calabacín Tortilla francesa	DÍA 22 Lentejas al curry con verduras y couscous	DÍA 23 Ensalada de arroz
DÍA 26 Hummus con palitos de verdura y pan	DÍA 27 Pasta salteada con verduras y pavo	DÍA 28 Coliflor gratinada con patata y huevo	DÍA 29 Ensalada de quinoa Lubina al horno	DÍA 30 Crema de zanahoria Fingers caseros de pollo

Este mes os proponemos centraros en la priorizar el consumo de agua y evitar el consumo de jugos, zumos, y refrescos. Si queréis algo diferente podéis a hacer refrescos naturales sin azúcar. Algunos ejemplos:

- Agua, limón, lima y hierbabuena.
- Agua naranja, jengibre y frutos rojos.

Beatriz Dosdá Las Heras
Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos
Número de colegiada GA00135



El comedor escolar contribuye de manera muy significativa en la alimentación de la población infantil, ya que el almuerzo debe ser la comida principal del día y ha de suponer un importante aporte de energía.

5 comidas diarias:

Desayuno 25%
Comida 35%
Merienda 15%
Cena 25%

5 comidas diarias:

Desayuno 20%
Media Mañana 5%
Comida 35%
Merienda 10%
Cena 25%

El desayuno, la merienda y la cena son las tres comidas que han de ser planificadas por los padres en casa, y para facilitar esta tarea, os voy a contar lo que debemos tener en cuenta para planificar una dieta equilibrada y llamativa para nuestros pequeños.

Planificación del menú: es una actividad de la que deben participar nuestros hijos, despertando su interés por la comida. Además, les estaremos educando y dando ejemplo para que en el futuro escojan comer de una forma variada y equilibrada. Para planificar el menú, lo primero que tenemos que saber son los grupos de alimentos pueden formar parte de las distintas ingestas a lo largo del día:

- Desayuno:
 - Lácteo
 - Cereales o tostadas integrales
 - Fruta fresca
- Media Mañana:
 - Fruta fresca
- Almuerzo:
 - Verduras y hortalizas
 - Proteína saludable (incluida legumbre)
 - Porción de pasta o arroz integral, quinoa o patata
- Merienda:
 - Yogur + fruto seco o bocadillo de pan integral con relleno saludable
 - Fruta fresca
- Cena:
 - Verduras y hortalizas
 - Proteína saludable (preferible pescado o huevo)
 - Porción de pasta o arroz integral, quinoa o patata

Beatriz Dosedá Las Heras
Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos
Número de colegiada GA00135



Los días que nuestros pequeños comen en el comedor escolar, debemos tener en cuenta los alimentos consumidos en el almuerzo para no repetirlos en la cena.

En segundo lugar, la planificación debe tener en cuenta los alimentos que deben tomarse de forma semanal. Lo ideal sería que diseñáramos un menú teniendo en cuenta la semana completa. Únicamente nos fijaremos en la comida y la cena, donde colocaremos los distintos alimentos a lo largo de la semana hasta completar las raciones recomendadas.

Para ello, debemos restar las raciones incluidas en el menú del centro escolar del total de raciones semanales.

TOTAL DE RACIONES PARA MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO	
Alimentos	Recomendaciones
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día
Pan*	≥ 2-4 raciones/día
Frutas	≥ 2-3 raciones/día
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día
Lácteos	2-4 raciones/día
Legumbres	2-4 raciones/semana
Pescados	4 raciones/semana
Carnes	3-4 raciones/semana
Huevos	3-4 raciones/semana

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, a salvedad de las verduras y hortalizas, que se tratará de alternar frescas o cocinadas en cada una de las comidas principales.

En la siguiente tabla, se proponen alternativas de cena en función de los alimentos consumidos en la comida. Se debe recordar que la cena, al igual que la comida, debe contener verdura, proteína y alimentos ricos en hidratos de carbono.

TABLA PARA COMPLEMENTAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN COMIDAS Y CENAS	
Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Arroz o pasta	Patata, batata, quinoa o pan integral
Patata o batata	Arroz, pasta, pan o quinoa
Verduras u hortalizas cocidas o hervidas	Ensaladas y verduras u hortalizas frescas
Legumbres	Carne magra, pescado o huevo
Carnes	Pescado o huevo o legumbre
Pescado	Carne magra o huevo o legumbre
Huevo	Pescado o carne magra o legumbre

Beatriz Dosdá Las Heras
Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos
Número de colegiada GA00135



De esta manera, si nuestro hijo ha comido cocido (garbanzos, patata, zanahoria y col hervida) podríamos darle de cenar una ensalada con tomate fresco, una tortilla francesa y un poco de pan integral.

En las cenas, hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico debe ser más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño.

La cena debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad a la hora del sueño impida a los niños dormir bien.

Antes de acostarse, aunque no como costumbre, se puede tomar algún alimento ligero como "recena", optar por un yogur o vaso de leche.

Variedad de alimentos de cada grupo: debe existir variedad de alimentos dentro del mismo grupo. Por ejemplo, ofrecer distintos tipos de pescado a lo largo del mes o no repetir la misma verdura como plato principal en un plazo de 2 semanas.

Procesos de elaboración culinaria: debemos utilizar preferentemente métodos de cocción como el vapor, la cocción en agua, el horneado, la plancha o salteado. Por el contrario, se deben reducir el uso de la fritura, el empanado y el rebozado, así como el uso indiscriminado de grasas o de productos precocinados con alto contenido en sales, aditivos, azúcares o grasas saturadas.

Variedad de recetas: un mismo alimento puede ofrecerse de distintas maneras. Para que los pequeños despierten un mayor interés por las comidas, debemos evitar caer en la monotonía y promover que prueben diferentes preparaciones culinarias. Por ejemplo, se pueden incluir unos guisantes como plato único, con jamón, como parte de una ensalada fresca, en puré, o acompañando a un pescado.

Beatriz Dosedá Las Heras
Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de los Alimentos
Número de colegiada GA00135