

VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE DICIEMBRE:



Aguacate



Caqui



Kiwi



Limón



Naranja



Pomelo



Acelga



Apio



Brócoli



Cardo



Col de Bruselas



Col



Coliflor



Endibia



Espinaca



Nabo



Puerro



Zanahoria

Fuente: www.soydetemporada.es

Navidades conscientes: compartimos unos sencillos consejos para disfrutar de estas navidades con todos los sentidos.

- **Mantener los buenos hábitos en el día a día** nos ayudará a sentirnos mejor y a que los pequeños mantengan sus rutinas, salvo excepciones.
- **Comer de forma consciente y hacer a los peques conscientes de sus sensaciones de hambre y de saciedad**
- Evitar tener los dulces en bandeja durante todas las navidades. Para dar mayor peso a **otros aspectos de la navidad** que no tengan relación con la comida. Para restar importancia a los dulces navideños, podemos plantear una reflexión: que cada miembro de la familia anote en un papel lo que más le gusta de la navidad, incluyendo comidas, planes, costumbres familiares y actividades navideñas y ponerlo en común.
- Para diseñar el menú de las festividades, tened en cuenta
 - **Cantidad moderada de comida.** No es necesario terminar con el estómago lleno ni estar comiendo durante 2 horas seguidas. Se puede hacer sobremesa con algún juego o contando anécdotas divertidas.
 - **Verduras y hortalizas, siempre presentes.** Servir entrantes ligeros como lombarda con pasas y manzana, ensalada de escarola... Existen opciones típicas de navidad que pueden ser las protagonistas de la mesa.
 - Evitad los aperitivos y el picoteo previo a la comida.



Complementar el menú escolar
Sugerencias cenas diciembre 2022

MENÚ COMIDAS DICIEMBRE 2022				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2
			Hummus con pan integral	Ensalada de maíz
			Ensalada de tomate	Lubina a la plancha
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Menestra de verduras	FIESTA	Crema de calabacín	FIESTA	Garbanzos con tomate
Huevo cocido y pan integral		Muslito de pollo hervido		Mazorca de maíz
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Ensalada de pepino	Huevo al plato	Pasta integral con atún (NO rojo)	Judías verdes con tomate	Ensalada mixta
Sopa de pollo y fideos	Berenjena rebozada	y tiras de calabacín al vapor	Tortilla de patata	Falafel con salsa de yogur
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Ensalada de tomate y aceituna negra picada	Espárragos trigueros al vapor	Crema de calabaza	Pepino rallado	Coliflor picada y salteada
Calamar a la plancha, pan integral	Quinoa con huevo y tomate	Tosta con carne mechada y tomate	Huevo al plato con pan integral	Hummus con pan integral
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
FIESTA	Crema de calabacín	Berenjena al horno	Lombarda con pasas y manzana	Patatas con acelgas*
	Pollo a la plancha y pan integral	Tofu marinado y pan integral	Huevo duro	Sardinas al horno y pan integral



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.

Planificación del menú: es una actividad de la que pueden 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 de variada y equilibrada. La planificación debe tener en cuenta los alimentos que deben tomarse de forma diaria y semanal. Lo ideal sería que diseñáramos un menú teniendo en cuenta la semana completa. En este caso, 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	≥ 5 al día
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día	
Lácteos	2-3 raciones/día	
Legumbres	4 o más raciones/semana	
Pescados	2-4 raciones/semana	
Carnes	3-4 raciones/semana (máximo 2 roja)	
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 integrales o quinoa
Verduras u hortalizas cocidas o hervidas	Ensaladas y verduras u hortalizas frescas
Legumbres	Pescado
Carnes	Legumbre o huevo
Pescado	Legumbre o huevo
Huevo	Pescado o legumbre

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

En estas opciones proteicas (legumbre, carne, pescado y huevo) se ha tenido en cuenta que en España los niños comen más del doble de carne de lo recomendado, por lo que se ha retirado de las cenas. No obstante, si no se ha comido carne a medio día y si a lo largo de la semana no se alcanzan las 3-4 raciones recomendadas, podría incluirse en la cena sin problema alguno. Además, 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. Por ejemplo, tomar la legumbre en forma de hummus o hamburguesa elaborada en casa, una carne con poco contenido en grasa, huevo o pescado.



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.

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 evitar procesos como 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.