

Recomendaciones para la cena:



Para conseguir una dieta equilibrada las restantes comidas diarias, desayuno, merienda y cena, deberán aportar los grupos principales de alimentos que no contenga la comida. Se recomienda:

• Cena variada:

Martes 11/09:	Berenjena rellena de carne
Miércoles 12/09:	Guisantes con jamón y huevo.
Jueves 13/09:	Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
Viernes 14/09:	Ensalada variada. Pizza al gusto.
Lunes 17/09:	Filete de redondo con guarnición verduritas.
Martes 18/09:	Emperador a la plancha con ensalada.
Miércoles 19/09:	Raviolis con salsa al gusto
Jueves 20/09:	Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
Viernes 21/09:	Consomé. Empanadillas de atún.
Lunes 24/09	Conejo al ajillo con patatas fritas.
Martes 25/09:	Sopa de tapioca. Delicias de bacalao.
Miércoles 26/09:	Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
Jueves 27/09:	Ensalada mixta. Canelones de carne.
Viernes 28/09:	Salmón al horno con puré de patata.

Información sobre alérgenos: A partir del 13 de Dic. 2014, entra en vigor el Reglamento (UE) 1169/2011. La empresa Alyes Restauración Social S.L facilita la información sobre alérgenos, recogida mensualmente en menú, mediante un nº al final de cada plato correspondiente a cada uno de los posibles alérgenos que contienen.

- | | |
|---|--|
| 1. Cereales que contengan gluten y derivados | 11. Granos de sésamos y productos a base de granos de sésamo |
| 2. Leche y derivados | 12. Apio y productos derivados |
| 3. Huevo y productos a base de huevo | 13. Mostaza y productos derivados |
| 4. Pescado y productos a base de pescado | 14. Sulfitos/Dióxido de azufre |
| 5. Crustáceos y productos a base de crustáceos | |
| 6. Moluscos y productos a base de moluscos | |
| 7. Frutos de cáscara y derivados | |
| 8. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces | |



CEIP "Federico García Lorca"

Los alimentos son aquellas sustancias que nos proporcionan una nutrición humana adecuada. Pueden ser de origen animal (carne o pescado) o de origen vegetal (cereales o frutas).

La alimentación debe ser VARIADA, EQUILIBRADA Y ADECUADA, siendo la base de una vida saludable para obtener todos los nutrientes necesarios: hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

- Cereales y derivados (pan, pasta, arroz...): hidratos de carbono y fibra. Principal fuente de energía.
- Verduras, hortalizas y frutas: vitaminas, minerales y fibra.
- Grasas, aceites y frutos secos: vitaminas y energía. No conviene abusar de ellos y hay que tomarlos en CANTIDADES ADECUADAS
- Las legumbres: carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y proteína.
- Los pescados y carnes blancas, fuente de proteínas y aportan hierro.
- Los huevos aportan proteína en su clara y lípidos en su yema. En la infancia y adolescencia NO se deben tomar más de 5 A LA SEMANA
- Leche y sus derivados: nutrientes esenciales para el crecimiento, como el calcio y las proteínas.
- Azúcares y dulces, carnes rojas y embutidos contienen mucha energía.

El ejercicio físico es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física en los niños mejora el estado de ánimo y el rendimiento escolar, y nos ayuda a mantener un peso saludable. ¡MÚEVETE!

El 70% de nuestro cuerpo es agua que se elimina por la orina, sudor e incluso por la respiración así que no hay que olvidar reponerla. ¡HIDRATATE!



Menú escolar

AL y ES
RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.

C/ Sierra de Gata nº 18 - 28830 San Fernando de Henares (Madrid)
Tel.: 91 300 11 60 - 696 93 49 70 - Fax: 91 300 59 72
e-mail: alyes@alyes.es

