



VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE ABRIL:



Aguacate



Naranja



Acelga



Alcachofa



Apio



Endibia



Espárrago



Espinaca



Guisante



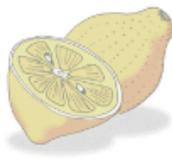
Lechuga



Zanahoria



Fresa



Limón



Pomelo



Cebolla



Col



Coliflor



Haba



Remolacha

Fuente: www.soydetemporada.es

Azúcar y alimentos dirigidos a niños:

Una ingesta elevada de azúcares libres se relaciona con una mala calidad de la dieta, con la obesidad y el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles.

Paradójicamente, los alimentos dirigidos a niños suelen contener azúcares añadidos y no siempre figuran en el listado de ingredientes con la denominación "azúcar". Mi recomendación es que, aunque veas la mención "sin azúcares añadidos" en el envase, hagas tu propia comprobación en el listado de ingredientes en busca de:

- Almidón hidrolizado
- Concentrados de frutas
- Lactosa, fructosa, sacarosa, dextrosa, dextrina, maltodextrina
- Panela, melaza, cristales de...
- Siropes y jarabes

No olvides que **las frutas frescas y enteras pueden y deben consumirse a diario**, sin embargo, los zumos de frutas no se recomiendan, debido a que el azúcar que contiene la fruta deja de formar parte del alimento, pasando a ser azúcar libre.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas abril 2023

MENÚ COMIDAS ABRIL 2023				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Garbanzos aliñados con tomate y pimiento del piquillo	Couscous con berenjena y ciruela pasa	Tabulé de lentejas y quinoa	Pisto con arroz integral	Ensalada de zanahoria rallada
Pan integral	Pavo a la plancha	Pepino rallado	Huevo al plato	Sopa de tofu y fideos
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
Crema de calabacín y espárragos	Mazorca de maíz	Ensalada de tomate	Judías verdes con boniato	Tomate con queso fresco
Salmón a la plancha con pasta integral	Sopa de pollo y zanahoria	Hummus con pan integral	Tortilla francesa	Merluza al horno y pan integral
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
Huevo revuelto con espinacas	Brócoli al vapor	Tallarines de zanahoria	Ensalada de tomate y aguacate	Puntas de espárragos blancos
Pan integral	Arroz integral con pavo a la plancha y salsa de tomate casera	Hamburguesas de lentejas con pan integral	Calamares a la romana	Hummus con tortilla de trigo integral
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
Guisantes salteados	Pasta integral con nata, cebolla y champiñones salteados	Pepino rallado con maíz dulce	Ensalada de alubias, pimiento y tomate	Ensalada de tomate y aceituna negra picada
Muslitos de pollo con patata al horno	Boquerones fritos con tomate picado	Arroz con huevo y salsa de tomate casero	Mazorca de maíz	Falafel al horno con pan integral
DÍA 29	DÍA 30			
Pisto manchego con garbanzos	Gazpacho andaluz			
Pan integral	Arroz integral con calamares y salsa de tomate casera			



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	



Complementar el menú escolar Sugerencias cenas abril 2023

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.