



## VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE ABRIL:



Aguacate



Naranja



Acelga



Alcachofa



Apio



Endibia



Espárrago



Espinaca



Guisante



Lechuga



Zanahoria



Fresa



Limón



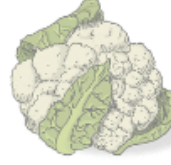
Pomelo



Cebolla



Col



Coliflor



Haba



Remolacha

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



## Complementar el menú escolar Sugerencias cenas abril 2023

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.