



VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE MAYO:



Albaricoque



Cereza



Fresa



Acelga



Alcachofa



Endibia



Espárrago



Guisante



Haba



Lechuga



Zanahoria



Aguacate

Fuente: www.soydetemporada.es

CONSEJOS PARA EVITAR TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS:

Gracias a una buena manipulación de los alimentos desde el momento de la compra hasta su consumo, podemos prevenir posibles intoxicaciones alimentarias.

- Mantén la cadena de frío. Cuando hagas la compra lleva bolsas isotérmicas con placas de frío para guardar los alimentos refrigerados o congelados
- Evita cualquier contacto entre los alimentos crudos y listos para el consumo
- Mantén una buena higiene de manos, superficies y utensilios en la cocina
- Evita dejar alimentos fuera de la nevera durante más de 10 minutos si no los vas a utilizar o consumir
- Sigue las instrucciones indicadas por el proveedor. Por ejemplo: mantener entre 4 y 8°C y, por último, respeta la vida útil de cada producto.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas MAYO 2024

PROPUESTA DE CENAS MAYO 2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
		FESTIVO	Ensalada de tomate y queso fresco	Pisto manchego
			Huevos pasados por agua con pan	Empanadillas caseras
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Pasta integral con tomate casero	Patatas a lo pobre	Crema de calabaza con pan integral	Couscous con verduras y garbanzos	Pizza con masa casera
Hummus con zanahorias	Daditos de pavo y piña salteados	Edamame con aceite de oliva		
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Judías verdes rehogadas con patata	Gazpacho andaluz	Guisantes con champiñones	Mazorcas de maíz	Ensalada de pasta con caballa
Tortilla francesa	Hamburguesas de lentejas, pan	Mejillones al vapor, pan integral	Huevos al plato con zanahoria rallada	
DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Ensalada de quinoa	Coliflor gratinada con patata, huevo y pavo	Crema de zanahoria	Fajitas de pollo y verduras	Champiñones salteados
Rape en salsa verde		Hummus con palitos de verdura y pan	Guacamole	Sardinas al horno y pan integral
DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
Lasaña de verduras y soja texturizada	Ensalada de lentejas y quinoa con	Ensalada de zanahoria rallada	Gazpacho Andaluz	Crema de calabaza
	Tomate fresco y pepino	Pavo marinado con arroz integral	Boquerones fritos	Tortilla de queso y pan integral



Complementar el menú escolar Sugerencias cenas MAYO 2024

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 MAYO 2024

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 MAYO 2024

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.