



VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE JUNIO:



Albaricoque



Cereza



Frambuesa



Fresa



Sandía



Acelga



Ajo



Calabacín



Endibia



Judía



Lechuga



Patata



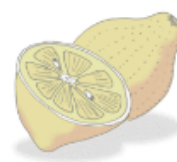
Pepino



Pimiento



Zanahoria



Limón



Melocotón



Mora

Fuente: www.soydetemporada.es

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN:

- La bebida por excelencia para hidratarse debe ser el agua o, en su defecto, leche (no más de 3 vasos al día de leche o 3 raciones de lácteos en total)
- Pon el agua a su alcance u ofrécela de forma frecuente
- Evitaremos tomar refrescos, tanto azucarados como edulcorados. En su lugar recomendamos escoger agua con gas o saborizar el agua en casa con frutas, hierbas aromáticas u hortalizas. Por ejemplo, agua con piel de limón y hierbabuena o agua con pepino y frambuesas. ¡Seguro que vuestros pequeños os dan buenas ideas!
- Evitaremos los zumos de frutas por su alto contenido en azúcares libres y su relación negativa con la salud. En su lugar, escogeremos fruta fresca, entera o troceada. Si tenemos melón y sandía cortada en la nevera, nuestros hijos podrán disponer de ella y será otra forma de cubrir sus necesidades de agua y aumentar la ingesta de fibra.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas junio 2024

MENÚ COMIDAS JUNIO 2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Ensalada de pasta integral, tomate, pepino y aceitunas negras	Ensalada de tomate y queso fresco	Gazpacho andaluz con pan integral	Brócoli rehogado y salteado con quinoa	Pisto manchego con arroz integral
Salmón a la plancha	Tofu a la plancha y pan integral	Garbanzos salteados con champiñones	Muslitos de pollo al horno	Huevo al plato
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
Ensalada de tomate, maíz y aceitunas negras	Gazpacho de sandía	Ensalada de judías pintas con tomate, pimientos y queso feta	Tomate aliñado	Pizza con masa casera
Hummus con pan integral	Tortilla de queso y pan integral	Pan integral	Hamburguesa de lentejas y pan integral	
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
Judías verdes rehogadas con patata	Ensalada campera	Salmorejo	Crema de calabacín	Crema de puerros y alubias
Pavo a la plancha con limón	Dorada a la plancha	Huevo duro y pan integral	Empanadillas caseras	Tosta con aguacate y albahaca
DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
Ensalada de zanahoria rallada	Coliflor gratinada con patata, huevo y pavo	Crema de zanahoria	Couscous con hortalizas y uvas pasas	Crema de calabaza
Rape a la plancha con patatas	Pan integral	Hummus con palitos de verdura y pan	Boquerones fritos	Fajitas de pollo y pimientos



Complementar el menú escolar Sugerencias cenas junio 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 junio 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 junio 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.