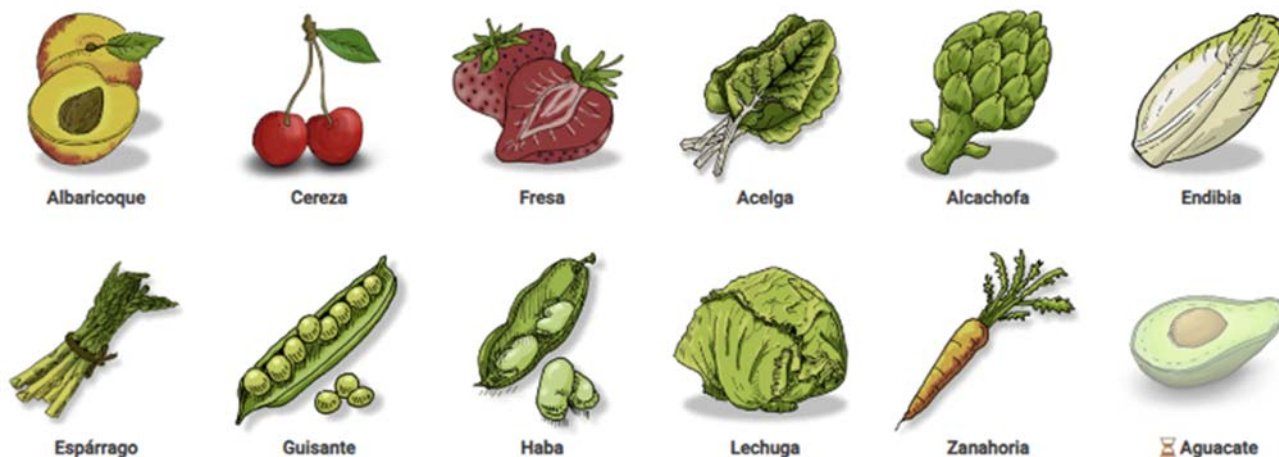




VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE MAYO:



Fuente: www.soydetemporada.es

ORDEN DE LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA:

Con el objetivo de evitar la contaminación cruzada y conservar mejor los productos. El orden sugerido, de arriba hacia abajo, es el siguiente:

1. **Parte superior:**
 - o **Alimentos cocinados** o listos para consumir (como sobras, embutidos, comidas preparadas).
2. **Zona media:**
 - o **Lácteos** (leche, yogures, quesos).
 - o Huevos, a temperatura estable.
3. **Zona inferior:**
 - o **Carnes y pescados crudos**, bien envasados y en recipientes cerrados para evitar goteos.
 - o Esta zona es ideal por ser la más fría (1-3 °C).
4. **Cajones inferiores:**
 - o **Frutas y verduras frescas**, separadas y sin bolsas cerradas para permitir la circulación del aire.
 - o Algunos productos (como tomates, aguacates o plátanos) se conservan mejor fuera del frigorífico.
5. **Puerta del frigorífico (zona menos fría):**
 - o **Bebidas**, salsas, mantequilla, mermeladas, y otros productos que no requieren temperaturas tan bajas.

Consejos adicionales:

- Mantener la nevera entre **1 °C y 5 °C**.
- No sobrecargar para permitir la correcta circulación del aire.
- Revisar fechas de caducidad y limpiar regularmente.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas mayo 2026

MENÚ COMIDAS MAYO 2026				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 FIESTA
DÍA 4 Ensalada de tomate Cherry con aceituna negra picada y mozzarella Huevo cocido y pan integral	DÍA 5 Gazpacho andaluz Hummus con pan integral	DÍA 6 Crema de calabacín Muslito de pollo hervido	DÍA 7 Ensalada de maíz Salmón a la plancha con patata	DÍA 8 Zanahoria rallada aliñada Hamburguesas de lentejas con patatas al horno
DÍA 11 Ensalada de pepino Tortilla de queso	DÍA 12 Gazpacho de zanahoria Berenjenas rellenas	DÍA 13 Espaguetis de calabacín Falafel al horno con salsa de yogur griego y limón	DÍA 14 Brócoli al vapor Pavo a la plancha con patata cocida	DÍA 15 Ensalada mixta Pizza casera
DÍA 18 Gazpacho andaluz Tosta con carne mechada y queso	DÍA 19 Espárragos trigueros al vapor Quinoa con huevo y tomate	DÍA 20 Ensalada de tomate y aceituna negra picada Hamburguesas de tofu y zanahoria	DÍA 21 Ensalada de zanahoria rallada Huevos rellenos y pan integral	DÍA 22 Ensalada de maíz, tomate y queso fresco Sardinas al horno y pan integral
DÍA 25 Ensalada campera con tomate, Judía verde, patata y huevo	DÍA 26 Gazpacho de zanahoria Huevo duro y taquitos de jamón. Pan integral	DÍA 27 Calabacín al horno con parmesano Tofu marinado y pan integral	DÍA 28 Ensalada con aceitunas Hummus con pan integral	DÍA 29 Coliflor picada y salteada Arroz integral con tomate y huevo pasado por agua



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas mayo 2026

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 2026

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 2026

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.