

# MENÚ ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES. MAYO 2018

			<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
			MACARRONES NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA	PATATAS GUISADAS MERLUZA EN SALSA VERDE ACTIMEL
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
FESTIVO	TALLARINES CARBONARA PALOMETA CON TOMATE YOGUR	ARROZ CON TOMATE LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTOS VERDES FRUTA	SOPA DE AVE RAGOUT DE PAVO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE ACTIMEL
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE LOMO CON PATATAS FRUTA	PAELLA MIXTA BACALAO A LA VIZCAÍNA YOGUR	VICHYSOISSE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CALDOZO CALAMARES A LA ROMANA CON SALSA ALI-OLI FRUTA	SOPA DE AVE BLANQUETA DE PAVO CON ZANAHORIAS BABY ACTIMEL
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA	PURÉ DE VERDURA POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE AVE RAGOUT DE TERNERA ACTIMEL
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>VIERNES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>	
PAELLA DE VERDURAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE YOGUR	ARROZ BLANCO TORTILLA DE JAMÓN YORK CON PISTO FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON CARNE SAN JACOBOS CON ENSALADA FRUTA	

Los valores que figuran en la *tabla 2* aportan la siguiente información:

La norma o recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo sobre ingestas diarias de energía y nutrientes para niños de 6 a 10 años, de 10 a 13 años y de 13 a 16 años, respectivamente.

Los valores medios de energía y nutrientes que aporta el menú mensual.

Los porcentajes de energía y nutrientes que aporta el menú escolar mensual en relación a la recomendación del Ministerio de Sanidad y consumo.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Hidratos de Carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Norma	2000/2450/2750	36/43/54			650/800/850	9/12/15
Media	943	45	45	89	211	7
%	47/38/34	125/105/83			32/26/25	82/62/49

*tabla 2*

El menú servido en el comedor del Colegio Hélicón es **completo** al aportar, al menos, entre un 30 y un 40% de las necesidades nutricionales recomendadas para todo el día. La ensalada variada se elabora c/ tomate, lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. Todos los días en los que el postre es un lácteo también se ofrece fruta.

La **Agencia española de seguridad alimentaria** recomienda que en la **etapa de 7 a 12 años** se cuide el aporte energético de la dieta (las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias), controlando el peso y el ritmo de desarrollo de niñas y niños. Sus preferencias alimentarias se van definiendo y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Los consejos para estas edades:

Evitar el abuso de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.

Existen alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo como:

- todos los días: lácteos, frutas, verduras, ensaladas,
- alternando: carnes, transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
- legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana.

En la **etapa de los 13 a 16 años** se produce el denominado "estirón", lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto. Se aconseja:

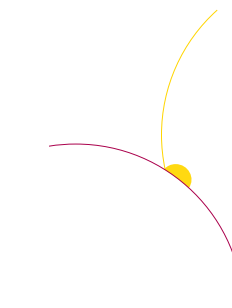
Deben vigilarse los excesos para no caer en el sobrepeso o la obesidad.

La familia debe supervisar el tipo de dietas que siguen las chicas y chicos de esta edad par evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas.

Cualquier información sobre alérgenos será facilitada por la Jefa de Cocina.



## SCHOOL MENU PRIMARY-SECONDARY MAY 2018



*Colegio Hélicón*  
*C/ Maria Curie, 19*  
*28340 VALDEMORO*  
*T. 91 875 22 32*  
*Fx. 91 875 35 48*