



El almuerzo y la merienda

 Dpto. de Orientación Pedagógica |  AdobeStock

La OMS recomienda que los niños consuman cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos meriendas. La mayoría de los padres centran su atención fundamentalmente en el desayuno, la comida y la cena; pero lo cierto es que **el almuerzo o snack y la merienda** son muy importantes. Estas dos ingestas deben suponer aproximadamente el 15% del aporte calórico total de la jornada y son una fuente de minerales y vitaminas de gran valor.

Se recomienda que los niños merienden diariamente, siempre y cuando sea de manera saludable. De este modo se reduce el riesgo de obesidad, facilitando la regulación del ciclo de alimentación diaria y que los pequeños lleguen con menos apetito a cada comida.

Ideas para una merienda saludable

- **Frutos secos al natural:** son de los alimentos más saciantes que existen, con un alto poder nutritivo y muy ricos en vitaminas y ácidos grasos omega 3.
- **Fruta entera:** aportan gran cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Extraer y consumir únicamente el zumo es poco recomendable, pues perderíamos muchos de los nutrientes esenciales de la fruta.
- **Bocadillo de pan integral:** para que un bocadillo sea realmente saludable, debemos sustituir el pan blanco por el integral y el fiambre o embutido por otro relleno, como por ejemplo una tortilla francesa, hummus o queso.
- **Yogur:** debe ser natural y sin azúcar añadido. Si queremos atenuar la acidez podemos añadirle pequeños trozos de fruta.
- **Postre casero:** hecho en casa mejor; la gran mayoría de los postres que se venden en el supermercado son productos ultra procesados cargados de azúcares y aceites refinados.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) | <https://www.who.int/es/health-topics> | Portal web consalud.es





INFORMACIÓN
SOBRE
ALÉRGENOS

Los alérgicos a las proteína de leche se les cambiará a la leche de soja o fruta.

Los alérgicos al huevo se les cambiará a salchichas de pavo.

Los alérgicos al pescado se les cambiará a filete de pollo.

Los intolerantes a la lactosa se les cambiará a filete de ternera.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la alimentación facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos en nuestros productos.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>31</p> <p> NO LECTIVO</p>	<p>1</p> <p> NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Cinta de lomo al ajillo con pimientos rojos Fruta 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con chorizo Pescado a la plancha con guisantes Lácteo 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Redondo de ternera con patatas asadas Fruta
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas con arroz blanco Fruta 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Merluza a la romana con pimiento rojo Lácteo 	<p>9</p> <p> NO LECTIVO</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Chuletas de pavo a la plancha con ensalada Lácteo 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Cocido Fruta
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Filete ruso con patatas fritas Fruta 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Sajonia con salsa de queso Lácteo 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> Spaghetti bolognesa Pescado al horno con ajo, perejil y limón Fruta 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías blancas guisadas Contramuslo de pollo a la pepitoria Lácteo 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Fruta
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Calamares en salsa Fruta 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas Salchichas al horno Lácteo 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> Coditos con salsa de setas Huevos Villaroy Fruta 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Cinta de lomo con pimientos rojos Lácteo 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Panaché de verduras Magro de cerdo a la jardinera Fruta
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> Coliflor gratinada Pollo al curry con arroz blanco Fruta 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con chorizo Palometa con champiñones Lácteo 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> Entremeses variados Paella Fruta 	<p>1</p> <p>DICIEMBRE</p>	<p>2</p> <p>DICIEMBRE</p>