

LAS LEGUMBRES

Las semillas de leguminosas forman parte de los hábitos alimentarios tradicionales de los países mediterráneos y han sido la base de numerosas recetas de nuestra cocina, de gran valor cultural, pero también nutricional. En este grupo se incluyen alimentos como garbanzos, judías, lentejas, soja, habas, guisantes, etc.

Las legumbres se encuentran entre los primeros productos alimenticios cultivados por el hombre y se consumen como semillas secas, limpias y separadas de la vaina.

Existen numerosas guías alimentarias que recogen cual debe ser el consumo adecuado de los distintos grupos de alimentos, recomiendan que la ingesta de este grupo se realice de forma semanal, con un consumo entre 3 y 4 veces por semana.

Su contenido energético medio no es muy elevado, unas 300 kcal/100 g de alimento, teniendo en cuenta que una ración habitual de estos alimentos es aproximadamente de 60-80 g en un adulto, una ración de lentejas tan sólo aporta 180 kcal-240 kcal. El tamaño de la ración habitual será inferior si hablamos de niños (35-50 g) o personas de edad avanzada (50-65 g) y superior si hablamos de adolescentes (65-100 g). En España, el consumo medio real de este grupo de alimentos es de 12,9 g por persona y día.

Las leguminosas son también una excelente fuente de proteína, de buena calidad, próxima a la de origen animal, que se puede complementar con la proteína de los cereales.

En estos alimentos abundan los hidratos de carbono complejos, contiene también una importante cantidad de fibra, sobre todo soluble. Resaltar que las legumbres, junto con los cereales, son una de las principales fuentes de fibra alimentaría de nuestra dieta.

Otra característica importante es su bajo contenido de lípidos o grasa.

También se puede destacar su contenido en minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc o hierro y de casi todas las vitaminas, especialmente B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina) y ácido fólico.

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de DICIEMBRE 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 – CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacines, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE (perejil, ajo, limón, AOVE) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah.) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	4 – COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE ESPINACAS AL HORNO ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	5 – SOPA CON TIBURONES (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) PEZ ESPADA AL HORNO ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate zanah. soja, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	7 DÍA PROVINCIAL
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta		
10 – PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	11 – ESPIRALES CON SALSA DE BACON (pasta, bacon, tomate, queso opcional) FILETES DE MELVA RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	12 – CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) ESCALOPE (carne, harina, pan rallado, huevo pasteur) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	13– LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo) FLETÁN AL HORNO CON ZANAHORIAS (pescado, zanahorias, perejil, limón, ajo, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	14– JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, tomate frito) TORTILLA DE PATATAS (patata, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO – DULCE DE NAVIDAD
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
17– CANELONES GRATINADOS (pasta, bechamel, tomate, queso rallado) FILETES DE CABALLA ENSALADA CON PIÑA Y MANZANA (lechuga, piña, manzana, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	18 – ESTOFADO DE PATATAS CON CHOCOS (patatas, chocos, zanahorias, cebollas, pimientos, ajos) FILETES DE LOMO CON SALSA VERDE (carne, perejil, ajo, limón, AOVE) ENSALADA DE HOJAS DE ROBLE (ensalada, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	19 – POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimienta, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) TORTILLA DE YORK (patatas, jamón cocido, huevo pasteurizado) ENSALADA Nº 2 (lechuga, AOVE, zanahoria rallada, soja) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	20- CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacines, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) EMPANADA DE ATÚN (atún, huevo cocido, tomate) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	21- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) ENTREMESSES VARIADOS (caña de lomo, salchichón iber, chorizo iber, olivas rellenas, patatas chips, queso semi. Refresco de naranja) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO – DULCE DE NAVIDAD
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer