

## ¡FRUTA, FRUTA, FRUTA!

Aunque estamos más que acostumbrados a escuchar la importancia de comer fruta, esta, no siempre se encuentra presente en nuestra dieta en la medida en que debería estarlo..

Propiedades de la fruta:

- **Ricas en vitaminas y minerales:** las frutas poseen muchas vitaminas y minerales. Si acostumbramos a incluir fruta en nuestra dieta diaria, nunca tendremos carencias de vitaminas y minerales.
- **Ricas en fibra:** Las frutas son muy ricas en fibra. Debido a ello, tienen un gran efecto saciante, ayudan a bajar el colesterol y evitan el estreñimiento regulando el tránsito intestinal.
- **Alto contenido de agua:** Las frutas, en su gran mayoría, presentan un alto porcentaje de agua en su composición. Esto hace que sean fundamentales a la hora de hidratar y desintoxicar nuestro organismo.
- **No aportan grasas:** Aunque existen algunas excepciones como es el caso de los frutos secos, el aguacate, el coco y las aceitunas.
- **Ricas en fructosa:** La fructosa es el azúcar de las frutas. Se trata de un hidrato de carbono de absorción rápida por lo que las frutas son una fuente de energía rápida.
- **Ricas en antioxidantes:** Las frutas son un alimento muy rico en antioxidantes, lo que las hace ser muy útiles en la prevención de algunas enfermedades, sobre todo, de algunos tipos de cáncer.

Algo que hay que tener en cuenta es su **aporte calórico**. No todas las frutas contienen la misma cantidad de hidratos de carbono (azúcar) en su composición. Por ejemplo, las uvas, los higos y el plátano tienen más calorías que una rodaja de sandía o una naranja.

Como ya hemos dicho cada fruta presenta unas particularidades concretas y una serie de ventajas para nuestra salud, sólo debemos conocerlas para elegir las que más nos gusten y nos beneficie

# Colegio Público de Infantil y Primaria

## La Aduana



## Menú Comedor Escolar

# Mes de OCTUBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</b> (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) <b>LONGHEADO DE PAVO</b>  <b>ENSALADA CON PIÑA Y MANZANA</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>2 – CREMA DE CALABACINES</b> (calabacines, puerros, patata)  <b>PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS VERDES Y PATATAS PALILLO</b> (carne, ajo, perejil, limón, AOVE, patatas)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>3 – SALMOREJO CORDOBÉS</b> (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patatas, huevo pasteurizado)  <b>FRUTA NATURAL_PAN BLANCO</b>	<b>4 – COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) <b>CROQUETAS DE COCIDO</b>  <b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>5 – CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) <b>FTES DE CABALLA EN ACEITE</b> (caballa, salsa de tomate) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta
<b>8-ALBONDIGAS CASERAS</b> (albóndigas de cerdo en caldo blanco de cocido) <b>PATATAS A LO POBRE</b> (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>9-LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) <b>PALITOS DE MERLUZA</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>10 – CREMA DE VERDURAS</b> (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) <b>LOMO CON SALSAS VERDES</b> (cinta de lomo, perejil, limón, ajo, AOVE) <b>PATATAS PALILLO</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>11 – SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) <b>TORTILLA DE YORK</b> (patatas, jamón cocido, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanahoria rallada) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>12</b>  <b>FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</b>
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
<b>15 – LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b> (legumbre, ajo, cebolla pimiento, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) <b>CAELLA EN ADOBO</b> (pescado, harina) <b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE) <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>16 – CREMA DE VERDURAS</b> (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros ) <b>PECHUGA DE POLLO CON SALSAS VERDES</b> (pollo, perejil, ajo, limón, AOVE) <b>ENSALADA DE LA HUERTA</b> (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>17 – ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate) <b>TORTILLA DE VERDURAS</b> (patata, judía verde, zanah. brócoli, huevo)  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>18– PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</b> (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) <b>FILETES DE MELVA</b> (melva, salsa de tomate) <b>RODAJAS DE TOMATE</b> (tomate, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>19– ESPIRALES CON SALSAS DE ATÚN</b> (pasta, atún, salsa de tomate) <b>ROLLITO DE PAVO Y QUESO</b> (pechuga de pavo, queso tierno) <b>ENSALADA DE COGOLLOS</b> (cogollos, AOVE) <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta
<b>22– JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> (judías verdes, tomate, huevo cocido) <b>EMPANADA DE YORK Y QUESO</b> (hojaldre, jamón cocido, queso) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, atún, soja, maíz, zanahoria rallada, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>23 – SOPA CON TIBURONES</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) <b>LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS</b> (pescado, harina) <b>GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN</b> (guisantes, ajos, AOVE, jamón serrano) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>24</b>  <b>SAN RAFAEL FESTIVO</b>	<b>25- SALMOREJO CORDOBÉS</b> (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patatas, huevo pasteurizado)  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>26- POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO</b> (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate) <b>LOMO DE PAVO ADOBADO</b> <b>ENSALADA Nº 1</b> (tomate, lechuga, maíz, AOVE) <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta
<b>29 – CREMA DE VERDURAS</b> (calabacines, judías verdes, zanahorias, puerros, patatas, guisantes) <b>ESCALOPE</b> (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, soja, zanahoria rall., AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>30 – COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) <b>TORTILLA DE YORK</b> (patata, york, huevo pasteurizado) <b>ENSALADA DE HOJA DE ROBLE</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>31 - ARROZ A LA CUBANA</b> (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) <b>LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS</b> (pescado, AOVE, perejil, limón, ajo, zanahorias) <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>		
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-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