

BENEFICIOS DEL DESAYUNO

Todos sabemos que el desayuno es una comida importante que llega a condicionar el estado físico, nutricional y psíquico, en personas de todas las edades. Sucede que la falta de apetito y de tiempo, frecuentemente, hacen olvidar este hábito alimentario, y si para los adultos el desayuno es importante, para un niño es clave en relación a su rendimiento académico. Investigaciones recientes confirman que los niños en edad escolar y los adolescentes se benefician mucho de un desayuno nutritivo. Los beneficios principales son:

- **Notas más altas.** Los jóvenes que toman un buen desayuno están más alerta y listos para aprender. Tienden a ser mejores estudiantes y a obtener notas más altas en los exámenes.
- **Actitudes más positivas.** Los niños que desayunan tienen actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en la clase.
- **Más energía.** Al desayunar, reciben las calorías necesarias para mantenerse activos y jugar. También pueden tener calorías de reserva.
- **Una dieta mejor en general.** Los que desayunan tienen los nutrientes, vitaminas y minerales que son necesarios. Los niños que no desayunan no recuperan los nutrientes que pierden durante el resto del día.
- **Un peso del cuerpo más sano.** Los niños y adolescentes que desayunan tienen más tendencia a tener un peso saludable. Los que no desayunan tienden a tener más gordura.

Los dietistas señalan que un desayuno balanceado debe incluir: granos enteros, leche y algo de fruta. Si tus hijos no desayunan lo suficiente o no tienen mucho tiempo para hacerlo, te ofrecemos algunos consejos que podrán ayudarte.

- Incluye a tus hijos en la elección de los alimentos semanales o de cada día para asegurarte de que los probarán. Incluye por lo menos tres de los grupos de alimentos principales en los desayunos diarios.
- Ten comidas rápidas como fruta fresca, jugos de pura fruta, leche de bajo contenido de grasa, yogurt, pan integral y cereales. Coloca sobre la mesa algunos alimentos que se puedan comer rápidamente en la mañana, antes de que tus hijos vayan a la escuela.

Puedes probar los desayunos rápidos como pan tostado con queso descremado para untar y leche de bajo contenido en grasa. O puedes mezclar trozos de fruta y cereal con yogurt para comer en el camino.

El horario del recreo será de 12 a 12,30 por lo que destacamos que es importantísimo que los niños hagan en casa un desayuno completo y abundante, así que la merienda del recreo deberá ser liviana para que no pierdan el apetito en el almuerzo.

C.E.I.P. "LA ADUANA"



MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2018



LÚNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10 – ESPIRALES CON SALSA DE BACON (pasta, bacon, salsa de tomate)</p> <p>FILETES DE CABALLA EN ACEITE (caballa, salsa de tomate)</p> <p>ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>11 – LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, cebolla pimiento, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo)</p> <p>TORTILLA DE YORK (jamón cocido, patata, huevo pasteurizado)</p> <p>ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>12 – CREMA DE VERDURAS (puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE Y PATATAS PALILLO (ajo, perejil, AOVE, limón, carne, patatas)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>13 – ARROZ A LA CUBANA (arroz, ajo, cebolla, AOVE, huevo past. tomate frito)</p> <p>TORTILLA DE JUDÍAS VERDES (verdura, patata, huevo past.)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p>	<p>14– SOPA PICADILLO (ave, ajo, pasta, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS (pescado, harina)</p> <p>ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria, AOVE)</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: pasta-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta
<p>17 – PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, magro, pimiento, ajo, zanahoria, judías verdes, guisantes, tomate)</p> <p>LONCHEADO DE PECHUGA DE PAVO</p> <p>ENSALADA DE HOJAS DE ROBLE (hoja de roble, maíz, AOVE, salsa de yogur)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>18 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE (verdura, tomate frito, huevo cocido)</p> <p>EMPANADA YORK Y QUESO (hojaldre, jamón cocido, queso)</p> <p>ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>19 – COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino ibérico, zanahorias, judías verdes, patatas)</p> <p>CAELLA EN ADOBO (pescado, harina)</p> <p>ENSALADA DE COGOLLOS</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>20– MACARRONES A LA BOLONESA (pasta, magro, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>LOMO DE PAVO ADOBADO</p> <p>ZANAHORIAS BABY AL COMINO (zanahorias, comino molido)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>21– SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado)</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
<p>24– CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso)</p> <p>FILETES DE MELVA (pescado, salsa de tomate)</p> <p>ENSALADA CON MANZANA Y PIÑA (lechuga, manzana, piña, maíz, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</p>	<p>25 –SOPA CON TIBURONES (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>ESCALOPE POLLO (ave, pan rallado, huevo pasteurizado)</p> <p>ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja. Zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</p>	<p>26 – POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla , pimiento, tomate, patata, zanahoria, chorizo, AOVE)</p> <p>TORTILLA DE YORK Y QUESO (huevo past. patata, jamón cocido, queso)</p> <p>RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>	<p>27 – LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, atún)</p> <p>FLETÁN AL HORNO (pescado, ajo, perejil, limón, AOVE)</p> <p>GUISANTES SALTEADOS (guisantes, ajo, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</p>	<p>28– CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, patata, judías verdes, zanahorias, guisantes, puerros)</p> <p>EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, atún, huevo cocido, tomate)</p> <p>ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE)</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia: arroz-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