

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA COMIDA	Crema de verdura de temporada Hamburguesa casera de ternera con kétchup casero y patatas fritas y ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate casera y queso Croquetas de pescado caseras con trampó Fruta de temporada	Lentejas con verduritas Contramuslo de pollo asado con verduras asadas Yogur de frutas	Paella de carne y verduras Salmón a la plancha con ensalada griega Fruta de temporada	Caldo de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada verde y tomate Fruta de temporada
CENA CASA	Pasta de legumbres con salsa de tomate Pescado papillote con boniato al horno Fruta de temporada	Crema de calabaza con picatostes Pavo a la plancha con patatas al horno Yogur natural con miel	Sopa de fideos con caldo de verduras Tortilla a la francesa con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de brotes verdes Espirales integrales con salsa boloñesa de ternera Fruta de temporada	Arroz salteado con verduras Albóndigas de pescado o Tofu marinado Fruta de temporada
2ª SEMANA COMIDA	Arroz caldoso Palitos de merluza al horno y ensalada Fruta de temporada	Pasta de legumbres con carbonara de avena y champiñones Albóndigas de ternera y cerdo con verduras Fruta de temporada	Sopa de letras con caldo de verduras Escalope con puré de patatas y ensalada. Yogur natural con miel	Macarrones de espelta con tomate, aceitunas y atún Croquetas caseras de jamón con menestra de verduras y ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con patatas y ensalada mixta Fruta de temporada
CENA CASA	Crema de espinacas o acelgas con puerros con levadura nutricional Falafel con ensalada Fruta de temporada	Pan integral elaborado con masa madre y fermentación larga con Tomate, aguacate y aceite Tortilla de patatas Fruta de temporada	Arroz integral o quinoa salteado con verduras de temporada, huevo, salsa de soja Flan casero	Tacos de maíz con tiras de pollo, cebolla caramelizada, guacamole y lechuga Fruta de temporada	Verduras al wok Brochetas de pescado con salsa satay y chips de patatas cocinadas al horno Fruta de temporada

<p>3ª SEMANA</p> <p>COMIDA</p>	<p>Arroz a la cubana con salsa de tomate y Huevos fritos Salchichas de ave al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín Curry de pollo con arroz basmati</p> <p>Yogur de frutas</p>	<p>Sopa con caldo de verduras y pasta maravilla Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pizza de jamón york y champiñones Tacos de salmón con salsa teriyaki y tomate cherry</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta de legumbres con salsa de tomate y queso parmesano Pechuga de pavo a la plancha con ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>CENA CASA</p>	<p>Sopa de fideos Calamar salteado con espinacas salteado con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de legumbres con ensalada, chips de boniato al horno Kétchup casero y mostaza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada o crudites de zanahoria Llampuga a la mallorquina (verduras y patatas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras de temporada Conejo con cebolla y puré de patatas</p> <p>Yogur con miel</p>	<p>Minestrone Sushi de pescado y aguacate o arroz con bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>4ª SEMANA</p> <p>COMIDA</p>	<p>Canelones caseros de carne Filete de merluza al horno con menestra de verduras y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema calabaza y puerros con virutas de parmesano Muslos de pollo asado con patatas y ensalada</p> <p>Flan</p>	<p>Garbanzos aliñados Nuggets de pollo caseros al horno con patatas al horno y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de arroz Tortilla de coliflor y calabacín con verduras y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla con huevo y bonito Escalope de lomo a la plancha con verduras y ensalada</p> <p>Helado</p>
<p>CENA CASA</p>	<p>Jacked potato con judías rojas y verduras salteadas, gratinada con queso.</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Taboule de quinoa Sepia a la plancha con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Arroz "brut"</p> <p>Yogur con miel</p>	<p>Trampo con caballa o anchoas Macarrones de espelta con pesto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Gazpacho Tumbet con huevos a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>

NORMATIVA PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚS ESCOLARES:

PRIMEROS PLATOS

- Arroz: una vez a la semana
- Pasta: una vez a la semana
- Legumbres: una o dos veces a la semana
- Verduras y patatas: una o dos veces a la semana

SEGUNDOS PLATOS

- Carne: una a tres veces por semana
- Pescado: una a tres veces por semana
- Huevo: una a dos veces por semana

GUARNICIONES

- Ensaladas variadas: de tres a cuatro veces por semana
- Otras guarniciones: patatas, verduras, legumbres: una a dos veces por semana

POSTRES

- Fruta fresca de temporada: de cuatro a cinco días por semana
- Otros preferentemente yogur, queso fresco, requesón o fruta fresca: de cero a una vez por semana

RECETA KETCHUP CASERO

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de cebolla en polvo

1 cucharada de ajo en polvo

1/8 cucharadita de pimienta de cayena o pimienta negra

1/4 taza de albahaca fresca

2 1/2 libras de tomates frescos, cortados en cubitos + 1 1/2 tazas de agua

3/4 taza + 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

1/4 taza de azúcar moreno de panela

Una pizca grande de sal

Elaboración: Triturar todos los ingredientes

DIETA EQUILIBRADA

Los menús de San Cayetano están pensados siguiendo las siguientes premisas:

1. Alimentos frescos y reducción del derroche alimentario

Se recomienda tomar alimentos frescos o mínimamente procesados, de temporada, preferentemente de producción local y de venta de proximidad.

2. Se incorporan los mensajes principales de:

- **Consumir más fruta, hortalizas y frutos secos**
- Cambiar los productos refinados por integrales.
- Beber **agua** principalmente.
- Usar aceite de oliva virgen, tanto para aliñar como para cocinar.
- Reducir el consumo de sal, azúcares (en las salsas y postres se usan endulzantes naturales como los dátiles, frutas y boniato, por ejemplo) , carnes (sobre todo procesadas y roja) y de alimentos ultraprocesados.

3. Nuevas frecuencias de alimentos en el comedor escolar

Estas nuevas frecuencias integran las propuestas de ofrecer un menú más saludable para los más pequeños, pero también para el planeta, puesto que promueve evitar el derroche alimentario y el impacto medioambiental de las decisiones de compra (más vegetales y menos animales):

- La presencia de proteína vegetal en forma de **legumbres**.
- Se aumenta la recomendación de **hortalizas en cada comida** (ya sea en un primer plato o segundo).
- Hay una apuesta por los **cereales integrales**.
- La **presencia de carnes y pescados de buena calidad**.

4-Menús para situaciones especiales y de atención a la diversidad

Además de los menús que ya se estaban elaborando por motivos de salud (alergias o celiaquía, por ejemplo), también se tienen en cuenta motivos éticos o religiosos. Esto se traduce en menús sin cerdo o sin alimentos de origen animal –cada vez más pedidos y que generaban controversia–, por ejemplo.

Recursos de interés

Todas las semanas hay una propuesta de cena saludable basada en la comida de aquel día.

Es importante repensar las celebraciones de fiestas infantiles: el niño es el protagonista y no siempre hay que celebrarlo alrededor de una comida (a menudo, rica en azúcares, harinas y grasas de mala calidad). Se pueden plantear actividades como trabajos manuales, cantar canciones, juegos al aire libre o, incluso, preparar un pastel saludable en clase entre todos.

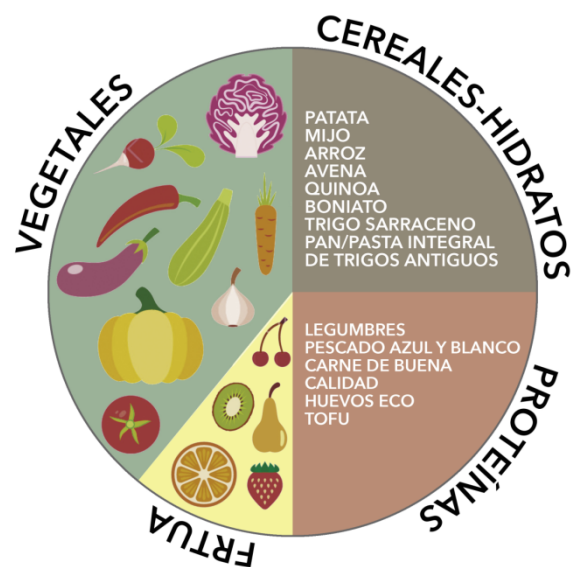
Recomendación de snacks entre horas con alimentos saludables: fruta fresca y envasada, hortalizas envasadas, frutos secos y desecados, palitos de pan integral, tortitas de arroz, yogures sin azúcares añadidos, compotas o purés de frutas, entre otros). En lugar de bebidas (agua, leche sin azúcares añadidos, zumos de tomate, zanahoria y otras hortalizas o zumos de frutas 100%) o alimentos procesados con azúcares añadidos, grasas de mala calidad, sal refinada y con aditivos.

Aquí tenéis el dibujo del plato saludable que os puede servir de guía para elaborar comidas y cenas en vuestras casas. Los menús del colegio han mantenido este equilibrio.

MI PLATO SALUDABLE

ALGAS
GERMINADOS
FERMENTADOS
ESPECIES

ACEITES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS



BEBER AGUA
DURANTE TODO
EL DÍA

La cena es la comida más peligrosa. Si más no porque es la que menos cuidamos: llegamos cansados del trabajo, con más trabajo para hacer en casa y con mucha hambre. El resultado es que acabamos cogiendo cualquier cosa de la nevera e improvisamos **cenar ricas en calorías y grasas, y pobres en vitaminas y minerales.**

Los anuncios de la tele no ayudan a darnos un **buen ejemplo de cenas sanas** (“desayuna y cena cereales con leche!”), ni las dietas hipocalóricas, sin ningún tipo de individualización que encontramos en las revistas de moda y del corazón (fruta y yogur, un batido sustitutivo o una ensalada o un trozo de pescado).

El plato equilibrado es la base de todas las cenas sanas

Para una cena sana, todo plato debe tener **tres ingredientes básicos:**

- una parte de **verdura o ensalada.**
- una parte de **proteína animal o vegetal. Como mínimo 2 días a la semana proteína vegetal.**
- otra parte de **hidrato de carbono de calidad: arroz integral, quinoa, boniato, patata, pan elaborado con masa madre y fermentación larga, etc.**