

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA COMIDA	Crema de verdura de temporada sin lácteos Hamburguesa casera de ternera con patatas fritas y ensalada Fruta de temporada	Macarrones con salsa tomate casera y sin queso o queso vegano Croquetas de pescado elaboradas con bebida vegetal de avena con trampó Fruta de temporada	Lentejas con verduritas Contra muslo de pollo asado con verduras asadas Yogur de soja	Paella ciega de verduras y carne Salmón a la plancha con ensalada griega sin queso Fruta de temporada	Caldo de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada verde y tomate Fruta de temporada
CENA CASA	Sopa de fideos con caldo de verduras Lomo de cerdo a la plancha con tomate a rodajas Fruta de temporada	Pasta de legumbres con salsa de tomate y sin queso Pescado papillote con boniato al horno Yogur de soja	Crema de calabaza con picatostes sin lácteos Pavo a la plancha con patatas al horno Fruta de temporada	Espirales integrales a la boloñesa de ternera sin queso Tortilla a la francesa con ensalada Fruta de temporada	Arroz salteado con verduras Albóndigas de pescado Fruta de temporada
2ª SEMANA COMIDA	Arroz caldoso Palitos de merluza al horno con 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 de soja	Canelones caseros de carne con queso vegano Croquetas caseras elaboradas con bebida de avena de jamón con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada con picatostes sin lácteos Pechuga de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada
CENA CASA	Guisantes salteados con jamón y cebolla o crema de guisantes con virutas de jamón. Falafel con hummus y ensalada	Pan integral elaborado con masa madre con tomate y aceite Tortilla de patatas	Tacos de maíz con tiras de pollo, cebolla caramelizada, guacamole y lechuga	Arroz integral o quinoa salteado con verduras de temporada, huevo, salsa de soja	Verduras al wok Brochetas de pescado con salsa satay y chips de patatas cocinadas al horno

	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada
3ª SEMANA COMIDA	Arroz a la cubana con salsa de tomate Salchichas de ave al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín sin lácteos Curry de pollo con arroz basmati Yogur de soja	Sopa con caldo de verduras y pasta maravilla Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	Pizza de jamón york y champiñones con queso vegano Salmón al horno y ensalada de tomate Fruta de temporada	Pasta de legumbres con salsa de tomate y queso vegano Pechuga de pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
CENA CASA	Sopa de fideos Tortilla de patatas con verduras Fruta de temporada	Hamburguesa de legumbres con ensalada, chips de boniato al horno Kétchup casero y mostaza Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Conejo con cebolla y puré de patatas Yogur de soja	Ensalada o crudites de zanahoria Pizza casera de verduras Fruta de temporada	Minestrone Sushi de pescado o arroz con bacalao Fruta de temporada
4ª SEMANA COMIDA	Ensalada cesar Macarrones de espelta con tomate, aceitunas y atún Fruta de temporada	Crema calabaza con queso vegano o levadura nutricional Contramuslos de pollo al horno con patatas. Yogur de soja	Crema de garbanzos Nuggets de pollo caseros al horno con patatas al horno y ensalada Fruta de temporada	Sopa de arroz Tortilla de calabacín y coliflor con ensalada Fruta de temporada	Ensaladilla con huevo y bonito (sin mayonesa de leche) Escalope de lomo a la plancha con ensalada Helado de fruta sin azúcar
CENA CASA	Jacked potato con judías rojas y verduras salteadas, gratinada con queso.	Taboule de quinoa Sepia a la plancha con verduras	Ensalada Arroz "brut"	Trampo con bonito. Macarrones de espelta con pesto y con queso vegano	Gazpacho Tumbet con huevos a la plancha

	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de coco con mango	Fruta de temporada	Fruta de temporada
--	--------------------	--------------------	-------------------------	--------------------	--------------------

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 esté equilibrio.

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 **cenas 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.