

# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

## MENÚ BASAL

COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA

lunes · monday martes · tuesday miércoles · wednesday jueves · thursday viernes · friday

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con estrellas	Crema de calabacín
Nugget de pollo	Tortila de calabacín	Pollo en salsa	Merluza a la rofeña	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso marinera	Potaje de garbanzos	Pasta italiana	FESTIVO	Puchero de estrellitas
Lomo adobado	Tortilla francesa con atún	Mini-Pizzas		Chispas de merluza
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Flan		Ensalada mixta
Fruta	Yogur	Fruta		Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc		646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Espirales napolitana	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Merluza en salsa de zanahorias	Lomo adobado	Tortilla francesa	Albóndigas de carne con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Bocaditos de rosada	Pollo en salsa	Albóndigas de pescado en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

**DIETA SIN GLUTEN**

**COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA**

*lunes monday martes tuesday miercoles wednesday jueves thursday viernes friday*

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta sin gluten	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Filete de pollo	Tortila de calabacin	Pollo en salsa	Merluza a la rofeña	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso marinera	Potaje de garbanzos	Pasta sin gluten con tomate	FESTIVO	Puchero de fideos sin gluten
Lomo adobado	Tortilla francesa con atún	Salchichas sin gluten en salsa		Merluza al horno
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Flan		Ensalada mixta
Fruta	Yogur	Fruta		Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc		646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Pasta sin gluten napolitana	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Merluza en salsa de zanahorias	Lomo adobado	Tortilla francesa	Albóndigas de pollo caseras con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos sin gluten	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Merluza al horno	Pollo en salsa	Albondigas de pescado caseras en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

**DIETA SIN HUEVO**

**COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA**

*lunes monday martes tuesday miercoles wednesday jueves thursday viernes friday*

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta sin gluten	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Filete de pollo	Tortila de calabacin	Pollo en salsa	Merluza a la rofeña	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso marinera	Potaje de garbanzos	Pasta sin gluten con tomate	FESTIVO	Puchero de fideos sin gluten
Lomo adobado	Tortilla francesa con atún	Salchichas sin gluten en salsa		Merluza al horno
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Flan		Ensalada mixta
Fruta	Yogur	Fruta		Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc		646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Pasta sin gluten napolitana	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Merluza en salsa de zanahorias	Lomo adobado	Tortilla francesa	Albóndigas de pollo caseras con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos sin gluten	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Merluza al horno	Pollo en salsa	Albondigas de pescado caseras en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc



**JORNADA ITALIANA**

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.



# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

**DIETA S.LACTOSA, LENTEJAS, TORTIL** COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA

*lunes monday martes tuesday miercoles wednesday jueves thursday viernes friday*

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Patatas guisadas con verduras	Ensalada de pasta	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con estrellas	Crema de calabacín
Filete de pollo en salsa	Tortila de calabacin	Pollo en salsa	Merluza a la rofeña	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso marinera	Potaje de garbanzos	 Pasta italiana	FESTIVO	
Lomo adobado	Tortila de patatas con cebolla	Salchichas en salsa		
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Yogur de soja		
Fruta	Yogur de soja	Yogur de soja		
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Espirales con tomate	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Merluza en salsa de zanahorias	Lomo adobado	Tortila de patatas con calabacín	Albóndigas de pollo con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Merluza al horno	Pollo en salsa	Albóndigas de pescado casera en salsa	Tortila de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

**DIETA SIN LACTOSA**

**COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA**

*lunes monday martes tuesday miercoles wednesday jueves thursday viernes friday*

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con estrellas	Crema de calabacín
Filete de pollo en salsa	Tortila de calabacin	Pollo en salsa	Merluza a la rofeña	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso marinera	Potaje de garbanzos	 Pasta italiana	<b>FESTIVO</b>	Puchero de estrellitas
Lomo adobado	Tortilla francesa con atún	Salchichas en salsa		Merluza al horno
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Yogur de soja		Ensalada mixta
Fruta	Yogur de soja	Yogur de soja		Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Espirales con tomate	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Merluza en salsa de zanahorias	Lomo adobado	Tortilla francesa	Albóndigas de pollo con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Merluza al horno	Pollo en salsa	Albóndigas de pescado casera en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

# Del 2 a 27 de octubre

Curso 2023/2024 2023/2024 School Year

**DIETA SIN PESCADO**

**COLEGIO SAFA NTRA SRA DE LOS REYES - SAFA SEVILLA**

*lunes monday martes tuesday miercoles wednesday jueves thursday viernes friday*

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta	Potaje de chicharos	Puchero andaluz con estrellas	Crema de calabacín
Nugget de pollo	Tortila de calabacin	Pollo en salsa	Queso fresco	Lomo de sajonia en salsa
Pisto	Ensalada mixta	Patatas parisinas	Zanahorias salteadas	Judias salteadas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	640 kcal 22 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc	651 kcal 21 g.prot 23 g.lip 90 g.hc	619 kcal 20 g.prot 23 g.lip 83 g.hc
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos	 Pasta italiana	<b>JORNADA ITALIANA</b>	
Lomo adobado	Tortilla francesa	Mini salchichas en salsa	FESTIVO	
Remolacha aliñada	Tomate aliñado	Flan		
Fruta	Yogur	Fruta		
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	644 kcal 23 g.prot 20 g.lip 93 g.hc	646 kcal 23 g.prot 22 g.lip 89 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Crema de calabaza y puerro	Puchero andaluz con arroz	Espirales napolitana	Estofado de patatas con carne	Potaje de garbanzos
Pollo en salsa	Queso fresco	Lomo adobado	Tortilla francesa	Albóndigas de carne con tomate
Pisto	Guisantes	Judias verdes	Ensalada mixta	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
670 kcal 22 g.prot 22 g.lip 96 g.hc	652 kcal 24 g.prot 20 g.lip 94 g.hc	608 kcal 23 g.prot 20 g.lip 84 g.hc	651 kcal 23 g.prot 21 g.lip 90 g.hc	599 kcal 23 g.prot 19 g.lip 84 g.hc
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de arroz	Puchero andaluz con fideos	Potaje de chicharos	Crema de zanahorias
Croqwtas de espinacas	Pollo en salsa	Albondigas de carne en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Lomo en salsa
Pisto	Champiñones salteados	Verduras	Tomate aliñado	Patatas parisinas
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
675 kcal 21 g.prot 23 g.lip 96 g.hc	640 kcal 20 g.prot 22 g.lip 83 g.hc	650 kcal 23 g.prot 22 g.lip 90 g.hc	653 kcal 23 g.prot 21 g.lip 93 g.hc	660 kcal 21 g.prot 24 g.lip 90 g.hc

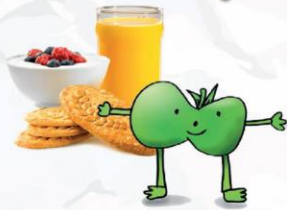
**Notas:** Ensaladas: todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva, vinagre y sal yodada.  
Fruta: se alternará las frutas de temporada.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	



Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	



## Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

## Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

## Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes



Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Penseo. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de educación y Ciencia/centro de Investigación y documentación educativa.

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



CURSO 2023/2024

Consultas, dudas y sugerencias:  
[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)