

OCTUBRE



2018

MENÚ ELABORADO POR:

Colegio San Vicente de Paúl

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración nutricional
1 Judías verdes Filete de pollo con patatas fritas Yogur	2 Alubias blancas Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	3 Arroz con tomate Pescado con ensalada Yogur	4 Puré de verdura Albóndigas con patatas fritas Fruta	5 Garbanzos guisados Filetes de lomo con ensalada Yogur	Kcal: 604 Prot:24,30 Lip:29,10 Hidrat: 75,50
8 Espaguetis con tomate Filetes de Sajonia Fruta	9 Lentejas Pescado con ensalada Yogur	10 Sopa de estrellas Hamburguesas con tomate Fruta	11 Alubias pintas Tortilla francesa con ensalada Yogur	12 Día festivo	Kcal:515 Prot:32 Lip:23 Hidrat:67
15 Puré de zanahoria Filetes de pollo con patatas fritas Fruta del tiempo	16 Garbanzos guisados San jacobos con ensalada Yogur	17 Macarrones Pescado con ensalada Fruta del tiempo	18 Judías verdes Albóndigas con patatitas Fruta	19 Alubias blancas Tortilla de calabacín Yogur	Kcal:690 Prot:27 Lip:33 Hidrat: 77
22 Costillas con patatas Salchichas con ensalada Fruta	23 Lentejas Filetes de lomo con ensalada Yogur	24 Puré de verdura Pollo guisado Fruta del tiempo	25 Arroz con tomate Pescado con ensalada Fruta del tiempo	26 Garbanzos guisados Tortilla francesa con ensalada Yogur	Kcal:696 Prot:25,70 Lip:32 Hidrat: 75
29 Macarrones Filete de Sajonia con ensalada Fruta	30 Alubias pintas Tortilla francesa con ensalada Yogur	31 Judías verdes Filetes de pollo con patatas fritas Fruta			Kcal:475 Prot:15,35 Lip:20 Hidrat: 58

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS

Decálogo para niños

- 1º Lo primero que debes saber, 5 veces al día hay que comer: desayuno consistente, eso siempre tendrás presente. Algo a media mañana, más tarde una comida variada. Después vendrá la merienda, y si no quieres reprimenda, olvida las excursiones a la nevera, y haz una cena ligera.
- 2º Come despacio, masticando, no es necesario que el plato esté rebosando. Una buena cantidad, la apropiada para tu edad.
- 3º Métele en la cabecita, lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no tener olvidado el pescado, fruta y verdura comer a diario. Mi consejo es que esto te aprendas, tan bien como el abecedario.
- 4º Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero tampoco es bueno abusar. Te lo recuerdo otra vez, mira el punto tres.
- 5º Ya sé que están deliciosas y acostumbrarse es muy fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tortería.
- 6º La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.
- 7º De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Esa es la base, para poder rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido, fíjate lo que te digo, ¡también habrás crecido!
- 8º Haz mucho Deporte y entrena con regularidad, te sentirás mentalmente fuerte y mejorarás una barbaridad. Ver mucho la tele y ser el "as" del videojuego, suelen pasar factura luego.
- 9º Da igual el Deporte que elijas, siempre es bueno que te exijas. Respeta al árbitro y al adversario y juega limpio a diario.
- 10º Las ventajas de ser deportista, no caben en una lista. Estarás de acuerdo conmigo, en que además haces amigos. Si no ganas esta vez, tampoco nada has perdido: vida sana, competir y pasar un rato divertido.