

Comedor escolar do Ceip P. Condesa de Fenosa do Barco de Valdeorras (Ourense)

Menú do mes de abril 2024

	<p>2</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Espaguetes con carne</p> <p>Fresas</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de garavanzos</p> <p>Salmón ao forno</p> <p>Laranxa</p>	<p>4</p> <p>Sopa</p> <p>Polo con patacas fritidas</p> <p>Kiwi</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Guiso de luras</p> <p>Mazá</p>
<p>8</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Arroz á cubana</p> <p>Plátano</p>	<p>9</p> <p>Ensalada rusa</p> <p>Albóndegas con patacas cocidas</p> <p>Fresas</p>	<p>10</p> <p>Lentellas</p> <p>Merluza á romana con ensalada</p> <p>Iogur</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de fabas</p> <p>Redondo con brócoli</p> <p>Laranxa</p>	<p>12</p> <p>Caldo de xudías</p> <p>Empanada con tomates</p> <p>Flan</p>
<p>15</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Espaguetes carbonara</p> <p>Mazá</p>	<p>16</p> <p>Xudías con bonito</p> <p>San Xacobes con tomates</p> <p>Fresas</p>	<p>17</p> <p>Lentellas</p> <p>Bacallau ao forno</p> <p>Actimel</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Churrasco con patacas fritidas</p> <p>Kiwi</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de garavanzos</p> <p>Paella</p> <p>Petit Suisse</p>
<p>22</p> <p>Sopa</p> <p>Roti de pavo con brócoli</p> <p>Laranxa</p>	<p>23</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Lasaña</p> <p>Fresas</p>	<p>24</p> <p>Croquetas, rabas, empanadillas con tomates</p> <p>Merluza á galega</p> <p>Iogur</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Guiso de carne</p> <p>Plátano</p>	<p>26</p> <p>Lentellas</p> <p>Tortilla, xoubas e tomates</p> <p>Actimel</p>
<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Macarróns con polo</p> <p>Melocotón</p>	<p>30</p> <p>Lentellas</p> <p>Merluza con verduras</p> <p>Fresas</p>			

Bolaría Industrial

A bolaría industrial non é saudable xa que pode producir problemas de saúde debido ao seu alto contido en calorías, graxas trans e azucre, entre outros.

Todos os produtos que englobamos na bolaría industrial caracterízanse pola grande cantidade de calorías que achegan, por ter graxas trans e azucres, estar feitos con fariñas refinadas e aceites vexetais de mala calidade.

A bolaría industrial posúe unha alta cantidade de calorías concentradas nun volume escaso. Así 100 gramos de bolaría (o 30% das calorías que unha persoa debería consumir ao día) sería semellante a comer 600 gramos de patacas, ou 16 quilos de xudías verdes. Tamén equivale a correr unha hora para queimalo.

Pero é que a máis disto, estas calorías son calorías baleiras, isto é, que non achegan nutrientes para o organismo. Non conteñen proteínas, nin graxas saudables nin fibra. Só conteñen como micronutrientes o sal, que adoita atoparse en cantidades altas nestes produtos.

Tamén teñen graxas hidroxenadas (graxas trans), moi baratas de facer e que fan que duren moito máis tempo e sexan máis doados de cociñar, pero se consideran prexudiciais para a saúde.

Tamén destaca a bolaría industrial pola cantidade de azucre que presentan os produtos, que provocan aumentos do nivel de insulina no sangue, co conseguinte risco de sufrir diabetes tipo 2. Así mesmo o sal que conteñen pode producir hipertensión arterial, e as fariñas refinadas coas que se fabrican son produtos aos que se lles elimina o salvado e o xérmolo, que é onde se atopan as vitaminas, minerais e a fibra.

Por último os aceites vexetais que empregan son de baixa calidade, aos que se lles extraen as vitaminas e os minerais para potenciar o sabor dos alimentos e abaratar os custos de produción.

A bolaría industrial xera adición, produce obesidade e diabetes e aumenta o risco de enfermidades cardiovasculares ao elevar os triglicéridos no sangue.

Fonte: Mejorconsalud (Escrito por Marta Guzmán e Revisado e aprobado pola farmacéutica Sara Viruega.)