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

Menú do mes de decembro 2023

				1 **Garavanzos con fideos** **Merluza á galega** **Mazá**
4 **Ensalada mixta** **Macarróns con carne** **Melocotón**	5 **Caldo de xudías** **Empanada** **Laranxa**			
11 **Sopa** **Carne ao caldeiro** **Piña**	12 **Lentellas** **Tortilla, xoubas e tomate** **Laranxa**	13 **Ensalada mixta** **Albóndegas con arroz** **Iogur**	14 **Fabas** **Salmón ao forno** **Kiwi**	15 **Xudías con bonito** **Lacón ao forno con patacas fritidas** **Plátano**
18 **Ensalada mixta** **Guiso de carne** **Mazá**	19 **Lentellas** **Merluza con verduras** **Laranxa**	20 **Xudías con xamón** **Paella** **Actimel**	21 **Ensalada mixta** **Pizza** **Chocolatina**	**Vacacións** **Lotaría** **Nadal** **Fin de ano** **Reis**

A partir deste menú imos engadir algúns consellos sobre nutrición e saúde que esperemos que sexan de axuda.

Preocúpanos que moitas merendas que vemos para os recreos non sexan, nutricionalmente, do máis recomendable.

Atopamos moitos alimentos ultraprocesados, moito embutido (que non é malo pero que non se debe administrar en exceso) moita bebida azucrada e pouca froita.

O noso desexo con estas recomendacións dietéticas que imos ir poñendo e mellorar o equilibrio nutricional das merendas, e mellorar o benestar do noso alumnado; @s vos@s fill@s.

A DIETA MEDITERRÁNEA

A dieta Mediterránea tradicional achega moitos beneficios para a saúde que están probados cientificamente. É o mellor xeito de prever as enfermidades crónicas e promover a saúde.

Recoméndase:

1. Facer cinco comidas ao día
2. Non xantar entre horas
3. Incorporar unha ampla variedade de alimentos pouco procesados
4. Inxerir todos os días cereais integrais, legumes tenros (fabas ou chícharos), patacas, verduras, hortalizas, froitas, lácteos e aceite de oliva.
5. Inxerir varias veces por semana peixe, carnes brancas, ovos, legumes e froitos secos.
6. De xeito ocasional e moderado podemos inxerir carnes roxas e embutidos, azucres, doces, bebidas azucradas e fermentadas.
7. Manter o corpo hidratado
8. Practicar exercicio de xeito cotián.