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

Menú do mes de xaneiro 2024

8 **Entremés** **Espaguetes con carne** **Melocotón**	9 **Puré de verduras** **Arroz á cubana** **Plátano**	10 **Ensalada mixta** **Guiso de luras** **Laranxa**	11 **Lentellas** **Churrasco con patacas fritidas** **Mazá**	12 **Garavanzos con fideos** **Merluza ao forno con brócoli** **Kiwi**
15 **Sopa** **Carne ao caldeiro** **Laranxa**	16 **Ensalada mixta** **Macarróns con carne** **Actimel**	17 **Lentellas** **Tortilla, xoubas e tomate** **Plátano**	18 **Caldo de xudías** **Salmón ao forno** **Pera**	19 **Fabas** **Polo asado con patacas fritidas** **Iogur**
22 **Ensalada mixta** **Paella** **Laranxa**	23 **Sopa** **Redondo con brócoli** **Actimel**	24 **Garavanzos con fideos** **Merluza á romana con ensalada** **Plátano**	25 **Caldo de repolo** **Empanada con tomates** **Mazá**	26 **Arroz tres delicias** **Peituga de pavo con patacas fritidas** **Iogur**
29 **Ensalada mixta** **Guiso de carne** **Kiwi**	30 **Xudías con xamón** **Macarróns con bonito** **Flan**	31 **Lentellas** **Lombo con patacas fritidas** **Laranxa**		**30 de Xaneiro** **Día Escolar pola Paz** **Non máis mortes en Gaza** **Pola paz duradeira**

Consumo de Sal

A historia do sal trata do uso e comercio que se lle deu durante séculos á única «rocha» comestible polo ser humano. O seu uso está xeneralizado en todas as gastronomías do mundo, ben sexa como condimento, ben como conservante específico dalgúns alimentos, como é o caso das salgaduras de carne e peixe.
O sal afecta o sentido do gusto debido a que o organismo humano ten sensores especializados na lingua capaces de detectar especificamente o sabor salgado dos alimentos.
O seu uso culinario é normalmente o de reforzador dos sabores dos diversos alimentos. O sal extraeuse principalmente da evaporación da auga mariña e da extracción mineira de rochas con cloruro sódico (halita)
A comezos do século XXI as normas dietéticas dalgúns países recomendan unha cantidade diaria de 6 gramos por persoa, distribuída ó longo de todo un día (cantidade que unha dieta pode exceder con gran facilidade).

A tendencia da maioría da poboación é a crer que o sal na comida provoca problemas de saúde e por esta razón téndese a diminuír o seu consumo, o que á súa vez tende a diminuír a demanda, non só de sal, senón tamén dos produtos en salgadura.

Demostrouse que un consumo alto de sal é prexudicial para a saúde e hai países nos que se realizaron campañas sobre a poboación para que reduzan o seu consumo diario, logrando unha ganancia na esperanza de vida da poboación ó redor dos 1,8 meses en homes e 1,4 en mulleres.

Na nosa contorna consúmense ao redor de 10 gramos de sal a decote, o que vén ser o dobre do consumo recomendado.
A meirande parte deste sal non se engade a man, senón que provén dos alimentos procesados e ultraprocesados, nomeadamente dos produtos cárnicos procesados (embutidos, xamón, salchichas, etc...), dos queixos, dos pratos precociñados e do pan.
Consideramos que un alimento ten moito sal cando ten 1,25 gm, ou máis por cada 100 gramos, e que se tiver 0,25 gm por cada 100 gramos de alimento achegaría "pouco sal"

Datos tomados de Galipedia e a Axencia de Saúde Pública de Catalunya