

	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025
1º plato					
2º plato					
Guarnición					
Postre					
Pan/bebida					
Valores Nutric.					

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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 forma 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
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 conservación 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 o 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.



**CURSO
2025/26**

	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025
1º plato					
2º plato					
Guarnición					
Postre					
Pan/bebida					
Valores Nutric.					

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso

CEREALES

Pan
Galletas
Cereales

FRUTAS
o
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso

CEREALES

Pan
Galletas
Cereales

FRUTAS
o
ZUMO

Pan con embutido
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate
(1 vez semana)

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 forma 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados



CURSO
2025/26

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 conservación 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 o 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.

Del 1 al 19 de diciembre

DIETA SIN MELÓN, PIÑA



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS_
DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 1/12/2025		martes 2/12/2025		miércoles 3/12/2025		jueves 4/12/2025		viernes 5/12/2025	
1º plato	ARROZ A LA CUBANA		ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO		PATATAS GUIADAS CON PAVO		LENTEJAS CON VERDURAS		CREMA DE CALABAZA	
2º plato	LOMO AL AJILLO		MERLUZA EN Salsa VERDE		HAMBURGUESA DE POLLO		TORTILLA DE PATATA		MINI SANJACOBO	
Guarnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS		CALABACÍN SALTEADO		ENSALADA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS SALTEADAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip

	lunes 8/12/2025		martes 9/12/2025		miércoles 10/12/2025		jueves 11/12/2025		viernes 12/12/2025	
1º plato			MACARRONES CON TOMATE Y QUESO		POTAJE DE GARBANZOS CON VERUDRAS		SOPA DE LETRAS		CREMA DE CALABACIN	
2º plato			LOMO SAJONIA AL HORNO		TORTILLA FRANCESA		LEGUADO EN Salsa VERDE		CROQUETAS DEL COCIDO	
Guarnición			BROCOLI REHOGADO		ENSALADA		SALTEADO DE VERDURAS		ENSALADILLA	
Postre			FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida			PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores			590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.			81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip

	lunes 15/12/2025		martes 16/12/2025		miércoles 17/12/2025		jueves 18/12/2025		viernes 19/12/2025	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		FIDEUA		ARROZ CALDOSO CON POLLO		PATATAS ENTOMATADAS		CREMA DE ZANAHORIA	
2º plato	TORTILLA DE PATATAS		LOMO EN Salsa DE VERDURAS		MERLUZA EN Salsa		CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO		MINI FLAMENQUIN DE AVE	
Guarnición	ZANAHORIA BABY		CHAMPIÑONES SALTEADOS		ENSALADA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS AL HORNO	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip

	lunes 22/12/2025		martes 23/12/2025		miércoles 24/12/2025		jueves 25/12/2025		viernes 26/12/2025	
1º plato										
2º plato										
Guarnición										
Postre										
Pan/bebida										
Valores										
Nutric.										

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

RECOMENDACIONES PARA
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso

CEREALES

Pan
Galletas
Cereales

FRUTAS
o
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso

CEREALES

Pan
Galletas
Cereales

FRUTAS
o
ZUMO

Ó

Pan con embutido
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate
(1 vez semana)

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 forma 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
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 conservación 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 o 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.



Ausolan.

Juntos en tu día a día

CURSO
2025/26



Del 1 al 19 de diciembre

DIETA SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, PESCADO, MARISCO

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

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.

	lunes 1/12/2025			martes 2/12/2025			miércoles 3/12/2025			jueves 4/12/2025			viernes 5/12/2025		
1º plato	ARROZ A LA CUBANA			ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO			PATATAS GUIADAS CON PAVO			LENTEJAS CON VERDURAS			CREMA DE CALABAZA		
2º plato	LOMO AL AJILLO			POLLO AL HORNO			HAMBURGUESA DE POLLO			PAVO AL HORNO			POLLO AL HORNO		
Guarnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS			CALABACÍN SALTEADO			ENSALADA			COLIFLOR ALIÑADA			PATATAS SALTEADAS		
Postre	FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR		
Pan/bebida	PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN INTEGRAL		
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot					
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip					

	lunes 8/12/2025			martes 9/12/2025			miércoles 10/12/2025			jueves 11/12/2025			viernes 12/12/2025		
1º plato				MACARRONES S. H CON TOMATE Y QUESO			POTAJE DE GARBANZOS CON VERUDRAS			SOPA DE LETRAS S.H.			CREMA DE CALABACIN		
2º plato				LOMO SAJONIA AL HORNO			POLLO AL HORNO			PAVO AL HORNO			LOMO AL HORNO		
Guarnición				BROCOLI REHOGADO			ENSALADA			SALTEADO DE VERDURAS			ENSALADILLA		
Postre				FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR		
Pan/bebida				PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN INTEGRAL		
Valores			590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot					
Nutric.			81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip					

	lunes 15/12/2025			martes 16/12/2025			miércoles 17/12/2025			jueves 18/12/2025			viernes 19/12/2025		
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS			FIDEUA S.H CON VERDURAS			ARROZ CALDOSO CON POLLO			PATATAS ENTOMATADAS			CREMA DE ZANAHORIA		
2º plato	POLLO AL HORNO			LOMO EN SALSA DE VERDURAS			PAVO AL HORON			CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO			POLLO AL HORNO		
Guarnición	ZANAHORIA BABY			CHAMPIÑONES SALTEADOS			ENSALADA			COLIFLOR ALIÑADA			PATATAS AL HORNO		
Postre	FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR		
Pan/bebida	PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN BLANCO			PAN INTEGRAL		
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot					
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip					

	lunes 22/12/2025			martes 23/12/2025			miércoles 24/12/2025			jueves 25/12/2025			viernes 26/12/2025									
1º plato																						
2º plato																						
Guarnición																						
Postre																						
Pan/bebida																						
Valores																						
Nutric.																						

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

dietas.andalucia@ausolan.com

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Ausolan.

Juntos en tu día a día

Desayuno

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso



CEREALES

Pan
Galletas
Cereales



FRUTAS
o
ZUMO




Merienda

LÁCTEOS

Leche
Yogur
Queso

CEREALES

Pan
Galletas
Cereales



FRUTAS
o
ZUMO



Pan con embutido
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate
(1 vez semana)

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 forma 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados



CURSO
2025/26

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 conservación 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 o 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:

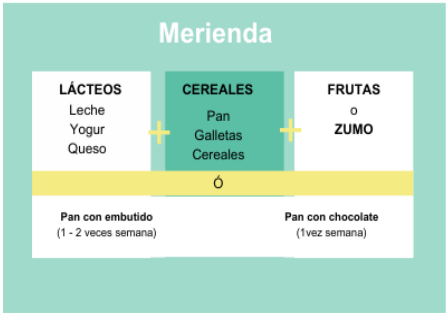
- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características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

	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025
1º plato					
2º plato					
Guarnición					
Postre					
Pan/bebida					
Valores Nutric.					

RECOMENDACIONES PARA
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Ausolan.

Juntos en tu día a día



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 forma 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
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 conservación 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 o 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.



CURSO
2025/26