



SEPTIEMBRE 2021.



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan [http:// www.aecosan.msssi.gob.es](http://www.aecosan.msssi.gob.es) . El pan incluido será en torno a 40-60 g.



Energía total: 1809.56kcal.
Proteínas total : 17.81 %
H. Carbono total : 50.7 %
Lípidos total: 32.46 %.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Media
				10 Garbanzos vinagreta. Estofado ternera con menestra. Yogur	Kcal: 660.8 Proteínas: 21.95 % H. Carbono: 38.9 % Lípidos: 39.15 %
13 Patatas guisadas con carne Merluza en salsa verde con guisantes Fruta	14 Judías pintas Filete de pavo plancha/ensalada tomate Fruta	15 Pasta boloñesa Croquetas /ensalada lechuga y tomate Fruta	16 Lentejas hortelanas Limanda romana/ensalada de tomate y queso fresco Yogur	17 Arroz con tomate Pollo asado/p.fritas Fruta	Kcal: 605.72 Proteínas: 23.49% H. Carbono: 45.1 % Lípidos: 31.67 %
20 Guiso de bacalao Escalope con pisto de verduras Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta	22 Ensalada de pasta. Halibut rebozado/ensalada Fruta	23 Alubias con verduras Salchichas frescas Yogur	24 Puré de calabacín Pollo guisado con verduritas Fruta	Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % H. Carbono: 42.1% Lípidos: 35.45%
27 Puré legumbre Meluza en salsa de puerros Fruta	28 Arroz con carne Empanadillas atún/ensalada Fruta	29 Guiso marinero Estofado de pavo con verduras Fruta	30 Sopa casera con picadillo Albóndigas en salsa/puré patata. Yogur		Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % H. Carbono: 49.1 % Lípidos: 31.18 %

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Sociosanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.

Consejos para crear buenos hábitos alimentarios:

1/Elegir el momento e invertir el tiempo adecuado para cada ingesta: desayuno (15 minutos), comida (30 minutos) y cena (30 minutos); media mañana (10-15 minutos) y merienda (10-15 minutos).

2/Fomentar la participación como un miembro más de la familia: invitarles a participar en la elaboración de platos sencillos del tipo: rollito de pavo con queso, lasaña fría de atún, etc.

3/Higiene de manos: hay que lavarse las manos antes de comer, cocinar, después de ir al baño, tocar un animal o tierra

4/Higiene postural en la mesa: hay que enseñar a lo/as niño/as a sentarse en la mesa y que deben utilizar los cubiertos correctamente.

5/Horas de sueño: hay estudios que relacionan la falta de horas de sueño en la infancia con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.

6/Actividad física: nuestro cuerpo está diseñado para moverse y debemos fomentar los juegos en movimiento, andar en lugar de ir en coche, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, practicar deportes al aire libre, etc.