fapaourense as burgas
Federación Provincial de ANPA Públicas
Dr. Fleming, 43 soto - 32003 – Ourense
Teléfono - 988 241 351 / 628 367 049
www.fapaourense.es / fapaourense@fapaourense.es

Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Ourense "As Burgas" C.I.F. G-32.009.037
Inscrita no Rexistro de Asociacións de Ourense, Tomo 791, Libro 0, Folio 133, Hoja OR-12147, co Número 1979-000003-2

¡Hola familias!

En FAPA Ourense somos conscientes de que cada vez damos más importancia a la alimentación y nutrición en nuestros hogares. Tras las carreras y el estrés de cada día llegamos a casa y aún tenemos que pensar en la cena. Al ser nuestros niños usuarios del comedor escolar, el disponer de la información de lo que comen a mediodía nos puede ayudar a planificar las cenas garantizando una alimentación completa y saludable…¿cómo?. Os dejamos algunas ideas y una plantilla para ayudaros a planificar…¿Nos animamos?

1. **Sentaros toda la familia**, echad un vistazo al menú escolar e identificad los grupos de alimentos de las comidas. Serán: pastas, arroces, patatas, verduras, legumbres, carnes, pescados y huevos.

2. ¿Listo? Ahora fijaros en la tabla que os dejamos más abajo. Las columnas corresponderán a los siete días de la semana y las filas a las comidas y las cenas en las filas.

3. La idea es que, en esa plantilla que os dejamos, escribáis los grupos de alimentos para que sea más fácil pensar en las cenas.

Recordad que este menú es para toda la familia. Es decir, que las comidas que vuestro/a hijo/a vaya a realizar en el colegio os pueden servir de ejemplo para que sean las que hagáis vosotros/as en casa y os las llevéis en un tupper, si sois de los/as que tenéis que comer en el trabajo.

4. ¿Cómo preparar las cenas?: Lo ideal es que se preparen en función de las comidas, teniendo en cuenta el tipo de alimento, la técnica de cocinado y pensando en el **plato saludable**. Las verduras siempre tendrán que estar presentes en las cenas.

Así que fijaros en cómo se han cocinado a mediodía y cambiarla por la noche. Las podéis servir en forma de ensalada, cremas o purés, salteadas, al horno, en salsa, hervidas, en fajitas o crepes, en tortillas, etc.

En el caso de los alimentos ricos en proteínas de origen animal (carnes, pescados o huevos) no olvidéis combinarlos para evitar comer y cenar lo mismo.

Federación Provincial de ANPA Públicas
Dr. Fleming, 43 soto - 32003 – Ourense
Teléfono - 988 241 351 / 628 367 049
www.fapaourense.es / fapaourense@fapaourense.es

5. Nuestro consejo: ¡Es importante que al final del día/ semana toda la familia haya consumido los alimentos según su frecuencia de consumo! Fijaros en la tabla de raciones a continuación.

- **Verduras**: ≥10 raciones/bisemanales
- **Ensaladas**: ≥ 6 raciones/ bisemanales como guarnición
- **Legumbres**: ≥ 4 raciones/ bisemanales
- **Pastas, arroces y patatas**: 3 raciones/semana
- **Carnes magras**: máximo 3 raciones/semana
- **Pescados**: ≥ 4 raciones/ bisemanales
- **Huevos**: 3-4 raciones/semana
- **Frutas**: ≥8 raciones/ bisemanales

COMIDAS / CENAS

LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO

Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Ourense "As Burgas" C.I.F. G-32.009.037
Inscrita no Rexistro de Asociacións de Ourense, Tomo 791, Libro 0, Folio 133, Hoja OR-12147, co Número 1979-000003-2

fapaourense as burgas
Federación Provincial de ANPA Públicas
Dr. Fleming, 43 soto - 32003 – Ourense
Teléfono - 988 241 351 / 628 367 049
www.fapaourense.es / fapaourense@fapaourense.es

Os dejamos un ejemplo para la semana del 05 al 11 de febrero

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
XANTAR	LENTELLAS MACARRÓNS BOLOÑESA FROITA	CREMA DE CENORIA BACALAO Á PORTUGUESA C/ENSALADA FROITA	CALDO DE XUDÍAS FILETE DE POLO EN SALSA C/ENSALADA IOGUR	CREMA DE CABACÍN BACALAO Á ROMANA C/ENSALADA VARIADA 1/3/4 FROITA	CREMA DE CASTAÑAS LACÓN C/GRELOS QUEIXO ARZUA-ULLOA C/MEL	RATATOUILLE TORTILLA ESPAÑOLA ARROZ CON LEITE	PATACAS RECHEAS DE BERENXENA ESPAGUETI DE CABACÍN C/GAMBAS FROITA
CEA	FILETE Á PRANCHA C/PATACAS E GRELOS	RISOTTO DE CHAMPIÑÓNS E TETILLA	TORTILLA DE CABACÍN E PEMENTOS	ROLIÑOS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO C/MENESTRA	LURAS Á PRANCHA C/ENSALADA DE BROTES E TOMATE NATURAL	MINI PIZZA DE BERENXENA HAMBURGUESA DE POLO C/LEITUGA E TOMATE	PESCADA AO VAPOR C/CHÍCHAROS E CENORIA BABY

https://www.nestlecocina.es/receta/ratatouille

https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/patatas-rellenas-de-berenjena-y-carne-picada.html

https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/espaguetis-calabacin-gambas-44468.html

https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/recetas-con-berenjenas-para-cenar.html#mini-pizza-berenjena

Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Ourense "As Burgas" C.I.F. G-32.009.037
Inscrita no Rexistro de Asociacións de Ourense, Tomo 791, Libro 0, Folio 133, Hoja OR-12147, co Número 1979-000003-2