



Baeza, 1 de Septiembre de 2020

CEIP "Antonio Machado", Baeza

Queridas familias,

Con motivo de la Covid 19, nos vemos obligados a hacer dos turnos de comensales en el servicio de comedor, con el fin de garantizar la seguridad de nuestro alumnado tanto en medidas de higiene como de distanciamiento. Después del primer turno, se procederá a desechar manteles, limpiar y desinfectar para que pueda entrar el segundo turno.

TURNO 1: De 13:50 a 14:30 (de Infantil de 3 años a 4º de Primaria y alumnado de transporte).

TURNO 2: De 14:45 a 15:30 (alumnado de 3º a 6º de Primaria).

Pedimos vuestra colaboración y comprensión para inculcar desde casa en el alumnado, hábitos saludables:

- Desinfección e higiene de manos, todos los días antes de entrar al comedor.
 - Guardar la mascarilla en una bolsita y colocársela después de comer.
 - Comerse toda la comida, sin demorarse.
 - No jugar con la comida.
 - Comer en silencio.
 - Se ruega que todos los padres que puedan venir a recoger al alumnado del primer turno, lo hagan cuanto antes, desde las 14:30h, en adelante.
 - En caso de que algunas familias dejen irse a casa, a sus hijos e hijas sin la supervisión del padre o madre, deberán firmar previamente una autorización.
 - Mensualmente se enviará a las familias, vía IPasen el menú del comedor.
 - Se ruega que se avise al centro o al tutor/a, en el caso de que algún día el alumno/a no asista al comedor.
- Muchísimas gracias por vuestra colaboración y comprensión. Si todos somos conscientes de la importancia de cuidar entre todos de la salud de todos, podremos contener la pandemia y vencer al virus.

¡¡¡Entre todos lo conseguiremos!!!

La Dirección

LISTADO DE MENÚS CORRESPONDIENTES AL MES DE SEPTIEMBRE/ 2020

DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE
10	Macarrones con tomate y salchichas	Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Sandía
11	Sopa de picadillo	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino.	Melón
14	Arroz caldoso con carnes de pollo, conejo y fondo de verduras variadas(apio, cebolla, ..	Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y pepino.	Plátano
15	Estofado de lentejas con chorizo , patatas y fondo de verduras (apio, cebolla , puerro, ...)	Filetes de pavo a la plancha con verduras salteadas.	Manzana.
16	Estofado de carne con patatas.	Filetes de rosada con ensalada de lechuga, tomate y peino.	Yogur
17	Espaghetis a la carbonara	Bacalao con tomate.	Melón
18	Crema de verduras variadas (calabacín, puerros, apio, coliflor, ...)	Filetes empanados con ensalada de lechuga, tomate y pepino.	Sandía
21	Sopa	Cocido andaluz completo (garbanzos, carnes y verduras).	Plátano.
22	Potaje de judías con chorizo.	Carne de pincho con patatas	Manzana
23	Arroz a la cubana	Filetes de rosada con ensalada de lechuga, tomate y pepino	Natillas
24	Estofado de lentejas con chorizo , patatas y fondo de verduras (apio, cebolla , puerro, ...)	Bacalao con tomate.	Plátano
25	Arroz caldoso con carnes de pollo, conejo y fondo de verduras variadas(apio, cebolla, ..	Tortilla de queso con salsa de tomate.	Pera
28	Macarrones a la boloñesa.	Filetes de lomo adobado con verduras.	Sandía
29	Potaje de garbanzos	Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y pepino.	Melón
30	Crema de verduras variadas (calabacín, puerros, apio, coliflor, ...)	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino.	Flan

(*) Además de los alimentos indicados en los diferentes menús, al alumnado se le sirve pan blanco y/o integral y agua.

... recuerde que

- Una buena y equilibrada alimentación es base fundamental para un desarrollo intelectual y físico completo.
- Toda alimentación debe ser variada y contener alimentos de cada uno de los siguientes grupos: cereales, legumbres, verduras, carnes, pescados, huevos, lácteos y fruta.
- En la alimentación diaria es conveniente incluir 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
- Es recomendable repartir la energía diaria (total de calorías que se toman al día) conforme a las siguientes proporciones:
 - Desayuno : 25% de calorías totales
 - Almuerzo: 35% de calorías totales
 - Merienda: 15% de calorías totales
 - Cena: 25% de calorías totales
- Es muy importante en alimentación respetar las horas de comida.
- Es muy aconsejable moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas y chucherías por las grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas que aportan y la relación que tienen con enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- No existen alimentos buenos, ni malos, si se respetan las pautas de la pirámide alimenticia.
- Es conveniente evitar el picoteo entre comidas.
- El agua es la mejor bebida y que de acuerdo con la pirámide alimenticia deben ser de :

CONSUMO OCASIONAL	CONSUMO DIARIO
• Grasas(margarina, mantequilla)	• Pescados y mariscos (3-4 raciones semana)
• Dulces, bollería, caramelos, pasteles	• Carnes magras (3-4 raciones semana)
• Bebidas refrescantes, helados	• Huevos (3-4 raciones semana)
• Carnes grasas y embutidos	• Legumbres (2-4 raciones semana)
	• Leche ,yogur, queso (2- 4 raciones día)
	• Verduras y hortalizas (2 raciones día)
	• Frutas (5 raciones día)
	• Pan, cereales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)
	• Agua (4-6 raciones día)
	• Aceite de oliva (3-6 raciones día)

- Fomentar la actividad física cotidiana y practicar algún deporte es de vital importancia para disfrutar de un estado de salud adecuado.
- **Anexo II del Reglamento 1169/2011.** Relación de sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
 - 1.- **Cereales** que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
 - 2.- **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
 - 3.- **Huevos** y productos a base de huevo.
 - 4.- **Pescado** y productos a base de pescado.
 - 5.- **Cacahuets** y productos a base de cacahuets.
 - 6.- **Soja** y productos a base de soja.
 - 7.- **Leche y sus derivados** (incluida la lactosa).
 - 8.- **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanos...
 - 9.- **Apio** y productos derivados. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
 - 10.- **Mostaza** y productos derivados.
 - 11.- Granos de **sésamo**. Dióxido de azufre y sulfitos.
 - 12.- **Moluscos** y productos a base de moluscos.