

Complementar el menú escolar



Complementing the school menu

Massana te da las mejores ideas para las cenas

Massana gives you the best ideas for dinners

Si nuestros peques se quedan a comer en el comedor escolar, seguramente tendremos sus menús en casa y nos plantearemos: y ahora, ¿cómo puedo equilibrar los menús escolares con las cenas en casa?

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado, pero es recomendable que se complemente equilibradamente con la cena.

Aunque la cena sea algo más ligera, ambas ingestas deben de estar compuestas por los mismos grupos de alimentos: verduras u hortalizas, un aporte de hidratos de carbono complejos (arroz, pasta, patatas, pan u otro cereal) y un aporte de proteína (legumbre, pescado, huevos o carne). Además de fruta fresca o yogur de postre.

Teniendo en cuenta, pues, esta organización del plato tanto en la comida como en la cena, a partir de aquí de lo que se trata es de variar.

Si variamos en los grupos de alimentos, a los peques también se les va a hacer más amena la cena. Normalmente no nos apetece cenar algo muy similar a lo que ya hemos comido, ¿verdad? Pues lo mismo les pasa a ellos, en la variedad está la clave.

Sabiendo todo esto, únicamente nos queda tener en cuenta un último concepto.

If your youngsters stay at school for lunch, you will more than likely have the menu at home and will ask yourself the question: so how do I combine the school menus with dinner to ensure a balanced diet?

Lunch is the meal that usually provides the greatest amount of energy and nutrients; however it is advisable to ensure a balanced diet when combined with dinner.

Even if dinner is somewhat lighter, both meals should be made up of the same groups of food: vegetables, complex carbohydrates (rice, pasta, potatoes, bread or another kind of cereal) and protein (pulses, fish, eggs or meat), in addition to fresh fruit or yoghurt for dessert.

Hence, taking account of the food served for both lunch and dinner, the idea is therefore to vary what you serve. For example, if for lunch you know that your child has had mince cannelloni with mixed salad and yoghurt for dessert, for dinner you could make vegetable & potato puree, grilled fish with slices of tomato and an orange for dessert.

If you vary the food groups, your children will also enjoy their dinner more. You don't usually feel like eating something very similar to what you had for lunch, right? Well the same thing goes for them, so the key lies in variety.

Knowing all this, there is one last concept to keep in mind.

Frecuencia de consumo en los distintos grupos de alimentos:

Frequency of consumption in the different food groups

Limitar el consumo de carnes grasas y embutidos, dulces, bollería, caramelos, pasteles y otro tipo de grasas, como margarina o mantequilla.

Leche, yogur y queso: 2-4 raciones diarias.
Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
Legumbres: 2-4 raciones semanales.
Huevos: 3-4 raciones semanales.
Carnes magras: 3-4 raciones semanales.
Pescados y mariscos: 3-4 raciones semanales.

Frutas: 3 raciones diarias.
Verduras y hortalizas: 2 raciones diarias.
Aceite de oliva: 3-6 raciones (cucharadas) diarias.

Pan, cereales integrales, arroz, pasta y patatas: 4-6 raciones diarias.



Limit consumption of fatty and processed meats, all kinds of sweets, Viennoiserie, cakes and other kinds of fats, such as margarine and butter.

Milk, yoghurt and cheese: 2-4 rations/day.
Dried fruit: 3-7 rations/week.
Pulses: 2-4 rations/week.
Eggs: 3-4 rations/week.
Lean meat: 3-4 rations/week.
Fish and seafood: 3-4 rations/week.

Fruit: 3 rations/day.
Vegetables: 2 rations/day; one for lunch and another for dinner.
Olive oil: 3-6 rations/day (tablespoons).

Bread, whole grain cereals, rice, pasta and potatoes: 4-6 rations/day.

En Ausolan Alimentamos un futuro sostenible

At Ausolan we nurture a sustainable future

Comamos de forma consciente, saludable y respetuosa con el medio ambiente.
We eat consciously, healthily, showing respect for the environment.