

## LOS NIÑOS Y LOS DULCES

A todos los niños les gusta el sabor del azúcar y de los alimentos dulces. Los alimentos azucarados proporcionan calorías, pero su valor nutritivo es muy bajo y además provocan caries. Algunos expertos en nutrición creen que ciertos colorantes empleados en confitería pueden provocar comportamientos inquietos.

Si le prohibimos tomar caramelos y dulces, el niño puede sentirse tratado injustamente, sobre todo si sus amigos sí pueden tomarlos. A menos que sea un niño hiperactivo, podemos dejarle comer dulces de vez en cuando, aunque nunca debemos usarlos como soborno o recompensa; si lo hacemos sólo conseguiremos aumentar sus ganas de comerlos. Los padres deben intentar que sus hijos aprecien los alimentos sabrosos, y acepten que los dulces son para ocasiones especiales.

Los helados y los pasteles son preferibles a los caramelos, porque contienen los nutrientes de la leche y los cereales. El chocolate con leche daña menos los dientes que otros productos de confitería; también contiene proteínas y algunos minerales, entre ellos el potasio y el magnesio. No obstante, como el chocolate con leche es un estimulante, debe tomarse con moderación.

Tomar algo dulce durante la comida es menos perjudicial que ingerir tentempiés dulces o golosinas durante el día. La probabilidad de que aparezca una caries será mucho menor si acostumbramos a nuestros hijos a limpiarse los dientes siempre después de comer una golosina.

\* Menú confeccionado por dietista.

\* Kilocalorías disponibles en la página web: [www.montessori.es](http://www.montessori.es)



## COLEGIO PARQUE CONDE DE ORGAZ



## MENÚ FEBRERO 2010

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JOVIES</i>	<i>VIERNES</i>
1 Judías verdes con tomate. Gallos a la andaluza, ensalada. Yogurt.	2 Sopa de fideos. Filetes de ternera, patatas fritas Fruta.	3 Macarrones con queso. Huevos revueltos con jamón, ensalada. Fruta	4 Arroz a la hortelana. Pollo con champiñones, patatas fritas. Fruta.	5 Lentejas con verduras. Delicias de merluza, ensalada. Actimel.
8 Espaguetis boloñesa. Merluza al horno, ensalada. Yogurt.	9 Menestra de verduras. Ragout de ternera, arroz. Fruta.	10 Judías blancas estofadas. Lenguado, ensalada. Fruta.	11 Arroz a la Milanesa. Salchichas de pavo, patatas fritas. Danonino.	12 Cocido madrileño: Sopa de fideos, garbanzos, verdura, carne, chorizo. Fruta.
15 Tallarines con tomate. Tortilla de atún, ensalada. Yogurt.	16 Judías verdes rehogadas. Pollo, patatas fritas. Fruta.	17 Garbanzos a la casera. Mero con gambas, ensalada. Fruta.	18 Puré de calabacines. Lasaña, ensalada. Fruta.	19 Ensalada. Paella mixta. Gelatina de fresa.
22 Arroz con tomate. Lenguados, ensalada. Yogurt.	23 Patatas guisadas. Croquetas de jamón, ensalada. Fruta.	24 Panaché de verduras. Redondo asado, patatas fritas. Fruta.	25 Judías pintas con arroz. Bonito a la riojana, ensalada. Fruta.	26 Puré de zanahorias. Pollo al limón, patatas fritas. Actimel.