



EL MENÚ

La comida

¿Por qué en España se come y se cena tan tarde?

Se trata de una costumbre que no se comparte con ningún país europeo

Los horarios de las comidas en España no resultan especialmente beneficiosos en diversos aspectos.

Comer a partir de las 14:30 o 15.00 y cenar a partir de las 21:30 o 22.00, retrasa la hora de dormir.

Sin embargo, parece imposible adaptarse a otro tipo de rutinas de alimentación. Pero ¿por qué?

Mientras que, en el resto de Europa, se suele comer sobre la una del mediodía y cenar entre las siete y las ocho, parece que en España se apuesta poco por conceder al sueño las horas que se merece.

La razón principal es que, en muchos puestos de trabajo, se reservan dos horas para comer—normalmente entre las 2 y las 4— lo que retrasa la hora de salida y, en consecuencia, el tiempo de ocio.

Sin embargo, lo curioso es que el horario de comidas español se corresponde con el horario solar. Es decir, realmente coincide la hora a la que se desayuna, se come y se cena en España con el resto de Europa.

¿Ahora, Nouria, Manu, Diego, Pablo, John y Michael, decidme a qué hora coméis vosotros los fines de semana? (Os podéis ayudar con el reloj de madera)



Javier.gomroj@educa.jcyl.es

Escoge tu primer plato, tu segundo y el postre. Luego diseña tu comida completando la tabla de abajo. Seguidamente, calcula el dinero que cuesta tu comida.



Cuajada 2 E



Pera 1 E



Brócoli 2 E



Manzana 1 E



Garbanzos 3 E



Yogurt 2 E



Jamoncitos 3 E



Fresas 2 E



Lentejas 2 E



Filete Ternera 4 E



Espaguetis 3 E



Merluza 8 E



Chuleta cerdo 3 E



Filetes pollo 2 E



Puré Verdura 2 E



Javier.gomroj@educa.jcyl.es

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					
Precio total					



Javier.gomroj@educa.jcyl.es