

COMEDOR Saludable

Diciembre SAN IGNACIO



3 LUNES

4 MARTES

- ▶ Borraja con refrito de ajo
- ▶ Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga
- ▶ Fruta fresca

5 MIÉRCOLES

- ▶ Spaguettis
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Natillas

6 JUEVES

7 VIERNES

10 LUNES

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Lomo al horno con pimientos
- ▶ Fruta fresca

11 MARTES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

12 MIÉRCOLES

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Filete de merluza a la romana con tomate fresco
- ▶ Yogur natural

13 JUEVES

- ▶ Lentejas
- ▶ San Jacobo con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Fruta fresca

14 VIERNES

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Muslo de pollo asado con champiñones
- ▶ Yogur de sabores

17 LUNES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Granadero con limón
- ▶ Fruta fresca

18 MARTES

- ▶ Judía verde con patatas
- ▶ Hamburguesa con lechuga
- ▶ Actimel

19 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Bacalao a la riojana
- ▶ Fruta fresca ECO

20 JUEVES

- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Pizza
- ▶ Postre navideño

21 VIERNES

- ▶ Coditos con tomate
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Yogur natural

24 LUNES

25 MARTES

26 MIÉRCOLES

27 JUEVES

28 VIERNES

31 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com
RD126/2015

2018

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras — Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)

Carne — Pescado o huevo

Pescado — Carne magra o huevo, fiambre

Huevo — Pescado o carne, fiambre

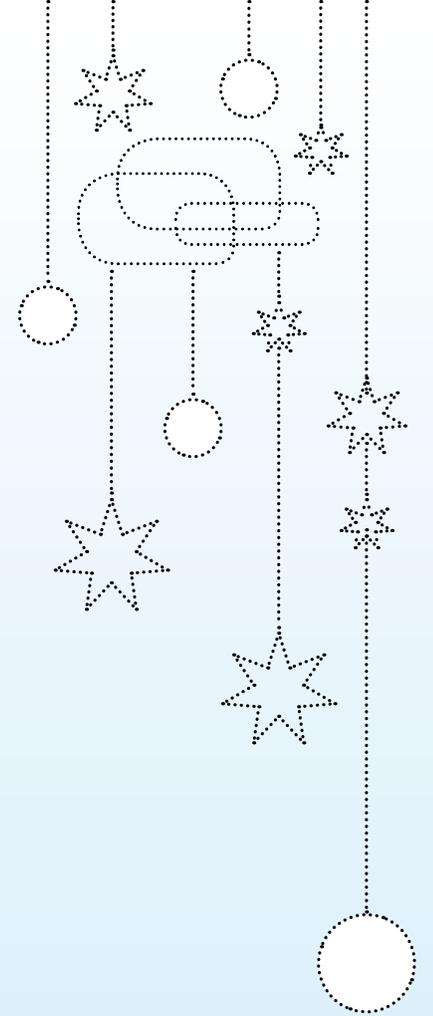
Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta

CENA



Certificación ISO 9001:2000
para Cocina Central
Panadero
Edificio comedores
Campus Universitario



COMEDOR
Saludable