

# COMEDOR Saludable



## Febrero SAN IGNACIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ▶ "La receta de la abuela" Cardo ▶ Lomo al horno con pimientos ▶ Fruta fresca
4 ▶ Macarrones ▶ Merluza al horno con ensalada de maíz ▶ Fruta fresca	5 ▶ Crema de espinacas ▶ Alitas de pollo marinadas con lechuga ▶ Natillas	6 ▶ Garbanzos con arroz ▶ Albóndigas caseras con tomate natural ▶ Fruta fresca	7 ▶ Ensalada mixta ▶ Redondo de ternera en salsa de zanahoria con patata dado al vapor ▶ Fruta fresca	8 ▶ Arroz con tomate ▶ Halibut en salsa verde ▶ Actimel
11 ▶ Judías verdes con patatas ▶ Hamburguesa casera en salsa vegetal ▶ Fruta fresca	12 ▶ Spaguettis ▶ Lomo al horno con lechuga ▶ Yogur de sabores	13 ▶ Ensalada de arroz ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón ▶ Fruta fresca	14 ▶ Alubia blanca ▶ Filete de dorada con lechuga ▶ Fruta fresca	15 ▶ Puré de calabaza con picatostes ▶ Tortilla de patata con tomate fresco ▶ Yogur
18 ▶ Sopa de fideos ▶ Ternera guisada ▶ Yogur de sabores	19 ▶ Ensalada rusa ▶ Merluza en frita ▶ Fruta fresca	20 ▶ Puré de zanahoria ▶ Pechuga de pavo con pimiento verde ▶ Fruta fresca ECO	21 ▶ Acelga con patata ▶ Pollo asado con champiñones ▶ Fruta fresca	22 ▶ Alubia pinta ▶ Croquetas de bacalao y empanadillas con lechuga ▶ Yogur
25 ▶ Ensalada mixta ▶ Burger ▶ Fruta fresca	26 ▶ Lentejas ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con tomate fresco ▶ Yogur	27 ▶ Borraja con patata ▶ Estofado de pavo ▶ Fruta fresca	28 ▶ Sopa de cocido ▶ Granadero con verduritas ▶ Fruta fresca	



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

# 2019

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](http://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

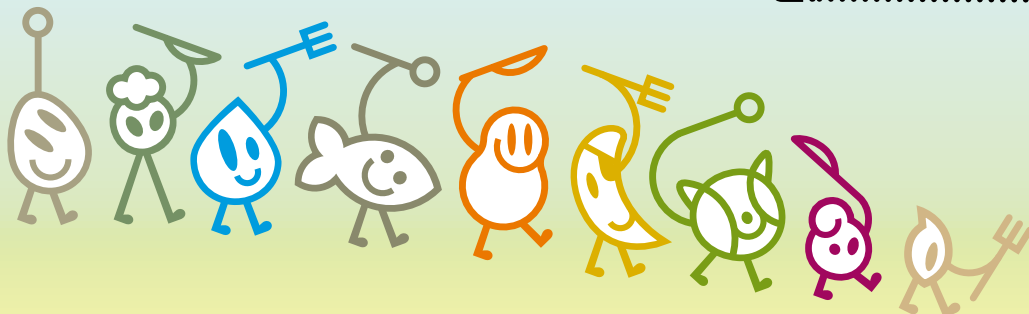
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable