

COMEDOR Saludable

Abril
SAN IGNACIO



1 LUNES
 ▶ Ensalada mixta con atún y huevo
 ▶ Escalope a la boloñesa
 ▶ Fruta fresca

2 MARTES
 ▶ Lentejas
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Fruta fresca

3 MIÉRCOLES
 ▶ Puré de calabaza
 ▶ Lomo de cerdo fresco a la riojana con patatas
 ▶ Yogur natural

4 JUEVES
 ▶ Arroz con tomate
 ▶ Merluza al horno con limón
 ▶ Yogur de sabores

5 VIERNES
 ▶ Judías verdes con patatas
 ▶ Huevos duros con tomate casero
 ▶ Fruta fresca

8 LUNES
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Salchichas frescas al horno con puré de patata
 ▶ Actimel

9 MARTES
 ▶ Garbanzos
 ▶ Platija al horno en salsa de piquillos
 ▶ Fruta fresca

10 MIÉRCOLES
 ▶ Arroz a la jardinera
 ▶ Pechuga de pollo empanada con champiñones
 ▶ Yogur natural

11 JUEVES
 ▶ Espaguetis con tomate
 ▶ Muslo de pollo asado con patata panadera
 ▶ Fruta fresca

12 VIERNES
 ▶ Alubias rojas
 ▶ Merluza en salsa verde
 ▶ Fruta fresca

15 LUNES
 ▶ Lentejas ECO
 ▶ Albóndigas caseras en salsa de zanahoria
 ▶ Fruta fresca

16 MARTES
 ▶ Sopa de cocido
 ▶ Halibut rebozado con limón
 ▶ Fruta fresca

17 MIÉRCOLES
 ▶ Ensalada campera
 ▶ Nuggets de pollo con patatas chip
 ▶ Batido de yogur y fruta natural

18 JUEVES

19 VIERNES

22 LUNES

23 MARTES

24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

26 VIERNES

29 LUNES
 ▶ Guisantes con jamón
 ▶ San Jacobo con salsa de tomate
 ▶ Actimel

30 MARTES
 ▶ Ensalada mixta con atún y huevo
 ▶ Paella de carne
 ▶ Fruta fresca

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2019

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

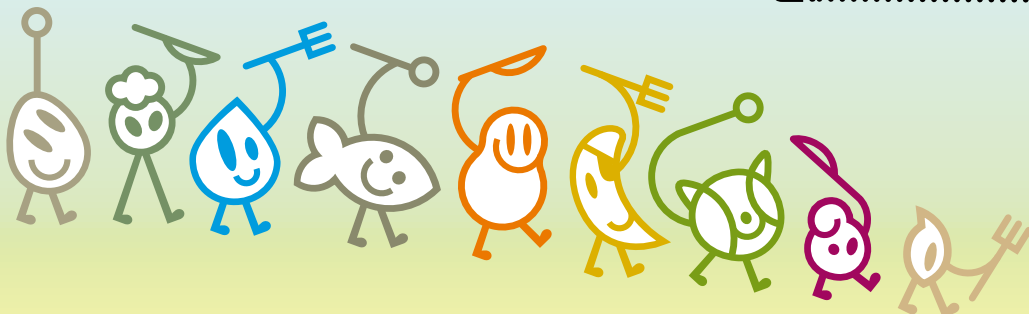
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR
Saludable