

# 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](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

2019

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

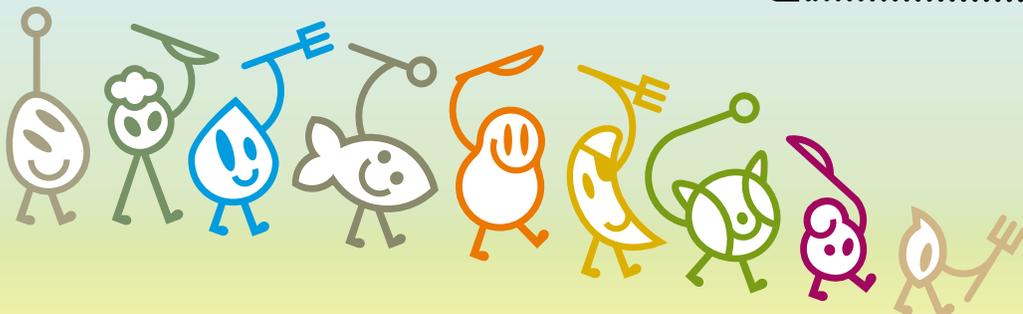
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable