

# COMEDOR Saludable



## Junio SAN IGNACIO Celíaco

**3 LUNES**  
 ▶ Borraja con patatas  
 ▶ Albóndigas caseras con salsa de zanahoria  
 ▶ Yogur natural

**4 MARTES**  
 ▶ Pasta "especial" con tomate y chorizo  
 ▶ Platija rebozada con mahonesa  
 ▶ Fruta fresca

**5 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de calabacín  
 ▶ Tortilla de patata  
 ▶ Fruta fresca

**6 JUEVES**  
 ▶ Alubias rojas con berza  
 ▶ Alitas de pollo con lechuga  
 ▶ Yogur de sabores

**7 VIERNES**  
 ▶ Arroz a la jardinera  
 ▶ Merluza en salsa verde  
 ▶ Fruta fresca

**10 LUNES**  
 ▶ Ensalada de pasta "especial"  
 ▶ Pollo asado en salsa de naranja  
 ▶ Actimel

**11 MARTES**  
 ▶ Judías verdes rehogadas  
 ▶ Bacalao con patata panadera  
 ▶ Fruta fresca

**12 MIÉRCOLES**  
 ▶ Ensalada de lechuga y tomate con maíz y zanahoria  
 ▶ Potaje de garbanzos con huevo cocido y espinacas  
 ▶ Yogur natural

**13 JUEVES**  
 ▶ Arroz con tomate  
 ▶ Lomo de cerdo al horno con pimientos rojos  
 ▶ Fruta fresca

**14 VIERNES**  
 ▶ Lentejas con verduras  
 ▶ Nuggets naturales con "empanado especial"  
 ▶ Fruta fresca

**17 LUNES**  
 ▶ Crema de verduras  
 ▶ Estofado de pavo en salsa de champiñones  
 ▶ Fruta fresca

**18 MARTES**  
 ▶ Ensalada rusa  
 ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con calabacín pochado  
 ▶ Fruta fresca

**19 MIÉRCOLES**  
 ▶ Macarrones "especiales" gratinados  
 ▶ Filete de perca en salsa verde  
 ▶ Batido de yogur y fruta natural

**20 JUEVES**  
 ▶ Ensalada tropical con arroz  
 ▶ Lentejas con verduras  
 ▶ Yogur de sabores

**21 VIERNES**  
 ▶ Ensalada mixta con atún y huevo  
 ▶ Salchichas frescas con salsa de tomate y patatas fritas  
 ▶ Helado

**24 LUNES**

**25 MARTES**

**26 MIÉRCOLES**

**27 JUEVES**

**28 VIERNES**

**LUNES**

**MARTES**

**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](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

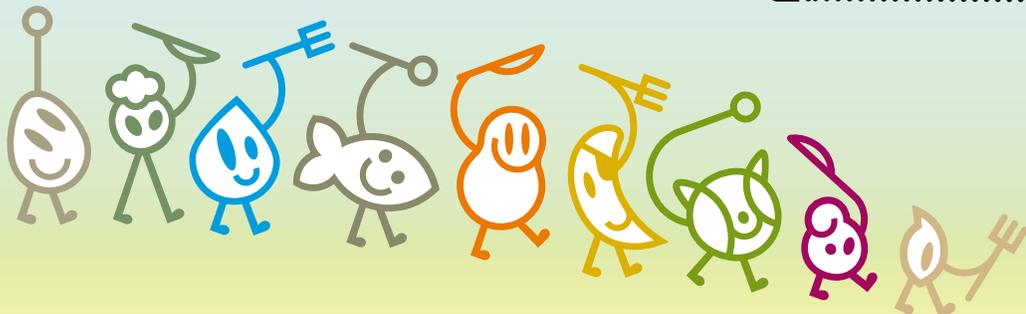
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable