

COMEDOR Saludable



Junio
SAN IGNACIO

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

4 MARTES
 ▶ Pasta 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 marinadas con lechuga
 ▶ Yogur de sabores

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

10 LUNES
 ▶ Ensalada de pasta
 ▶ 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
 ▶ Croquetas de jamón y empanadillas con salsa de tomate
 ▶ 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 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
 ▶ Perrito caliente con patatas fritas
 ▶ Helado

24 LUNES

25 MARTES

26 MIÉRCOLES

27 JUEVES

28 VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR
Saludable

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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 ...

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

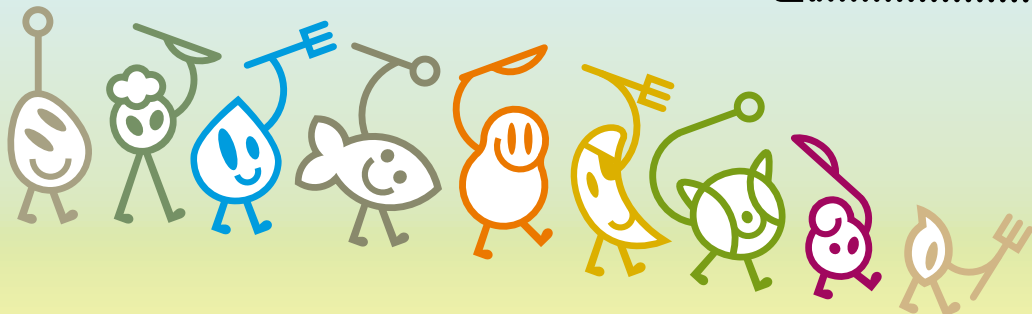
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR
Saludable