

COMEDOR Saludable



Octubre SAN IGNACIO

LUNES

1 MARTES

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Limanda rebozada con limón
- ▶ Actimel

2 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada mixta con atún y huevo
- ▶ Garbanzos con espinacas
- ▶ Fruta fresca ECO

3 JUEVES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Lomo a la plancha con pimientos
- ▶ Fruta fresca

4 VIERNES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Bacalao en salsa con tomate
- ▶ Fruta fresca

7 LUNES

- ▶ Ensalada de quinoa con tomates cherry y pepino
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta fresca

8 MARTES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Yogur natural

9 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Hamburguesa en salsa española
- ▶ Fruta fresca

10 JUEVES

- ▶ Lentejas estofadas ECO
- ▶ Tortilla de patata con salsa de tomate
- ▶ Fruta fresca

11 VIERNES

- ▶ Ensalada de 4 colores (lechuga, maíz, zanahoria y granada)
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha c/ calabacín
- ▶ Fruta fresca

14 LUNES

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

15 MARTES

- ▶ Ensalada tropical
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Yogur de sabores

16 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

17 JUEVES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Croquetas con lechuga
- ▶ Fruta fresca ECO

18 VIERNES

- ▶ Ensalada de arroz
- ▶ Bacalao al ajorriero
- ▶ Fruta fresca

21 LUNES

- ▶ Guiantes con jamón y zanahoria
- ▶ Merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca

22 MARTES

- ▶ Porrusalda
- ▶ Albóndigas en salsa con champiñón
- ▶ Yogur natural

23 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada mixta con salmón
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta fresca

24 JUEVES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Platija rebozada con mayonesa
- ▶ Fruta fresca

25 VIERNES

- ▶ Macarrones ECO con tomate gratinados
- ▶ Lomo adobado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

28 LUNES

- ▶ Ensalada de pochas
- ▶ Escalope de cerdo con lechuga
- ▶ Fruta fresca

29 MARTES

- ▶ Macarrones a la carbonara
- ▶ Limanda con lechuga
- ▶ Yogur ECO

30 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada campera
- ▶ Lentejas con arroz
- ▶ Fruta fresca

31 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Pizza
- ▶ Fruta fresca

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 ...

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

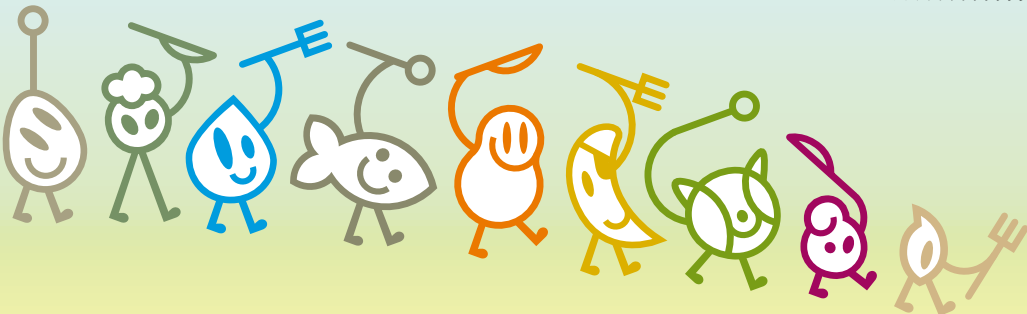
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR
Saludable