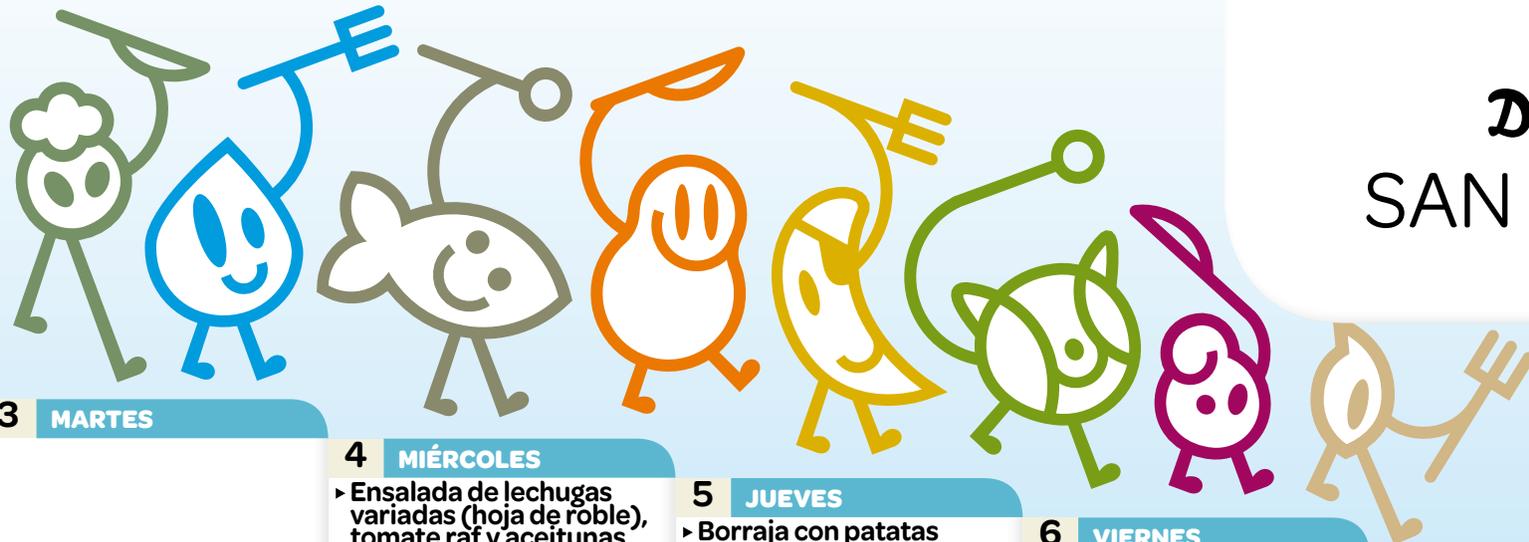


COMEDOR Saludable

Diciembre SAN IGNACIO



2 LUNES

3 MARTES

4 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de lechugas variadas (hoja de roble), tomate raf y aceitunas verdes y negras
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta fresca

5 JUEVES

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Huevos con bechamel y tomate con queso gratinado
- ▶ Yogur

6 VIERNES

9 LUNES

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

10 MARTES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Yogur natural

11 MIÉRCOLES

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

12 JUEVES

- ▶ Lentejas guisadas con verduras
- ▶ San Jacobo con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Fruta fresca

13 VIERNES

- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo y jamón
- ▶ Bacalao al ajoserrano
- ▶ Fruta fresca

16 LUNES

- ▶ Macarrones con tomate, verduras (cebolla, puerro, pimiento verde, ajo, zanahoria) y queso fundido
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Fruta fresca

17 MARTES

- ▶ Ensalada mixta con salmón
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Hamburguesas con cus cus y tomate
- ▶ Fruta fresca

19 JUEVES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Yogur

20 VIERNES

- ▶ Ensalada de garbanzos con huevo duro
- ▶ Pizza de jamón y queso
- ▶ Postre Navideño

23 LUNES

24 MARTES

25 MIÉRCOLES

26 JUEVES

27 VIERNES

30 LUNES

31 MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.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

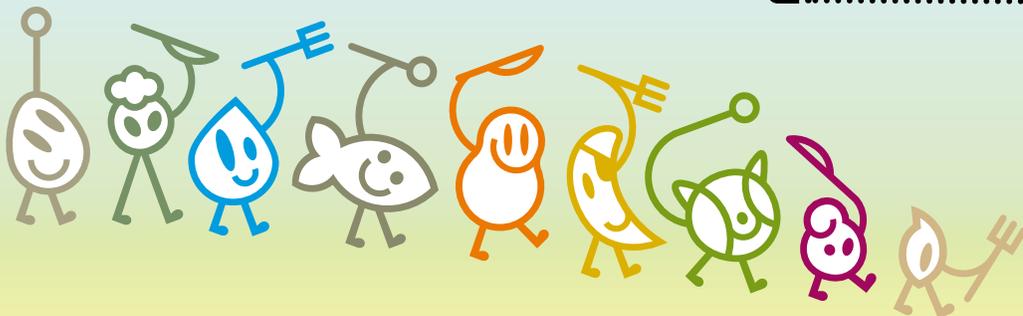
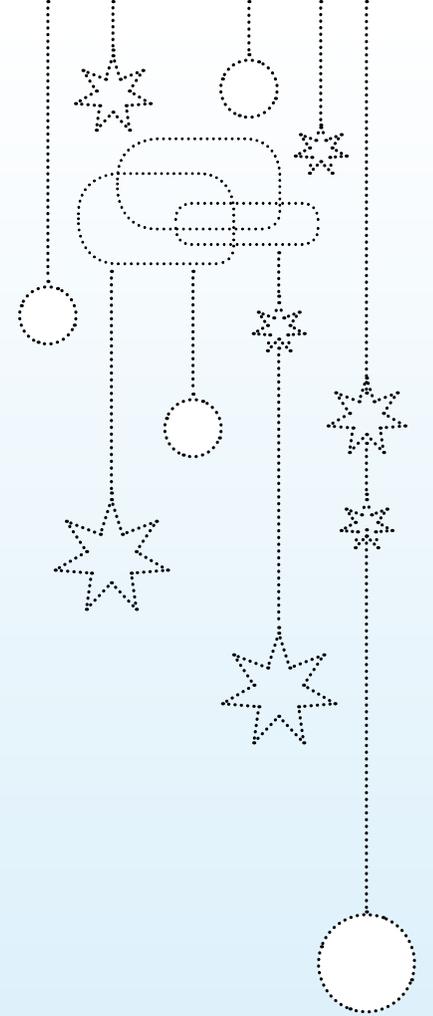
Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta

CENA



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



COMEDOR
Saludable