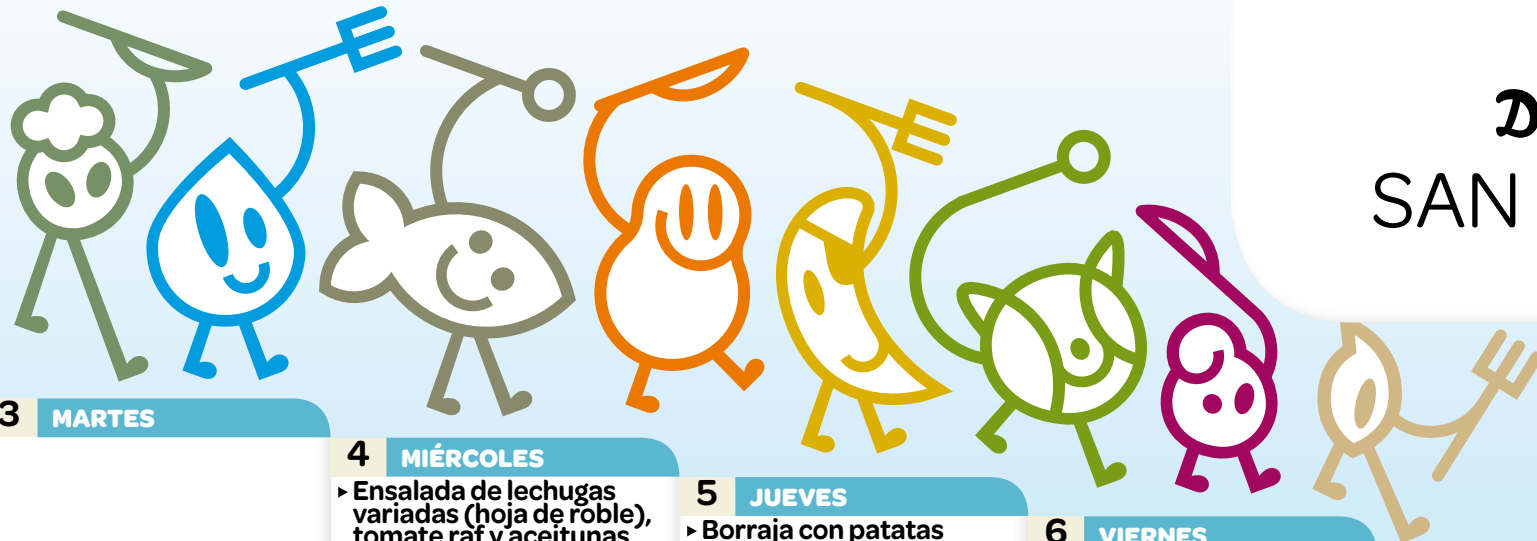


# COMEDOR Saludable

# 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](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.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

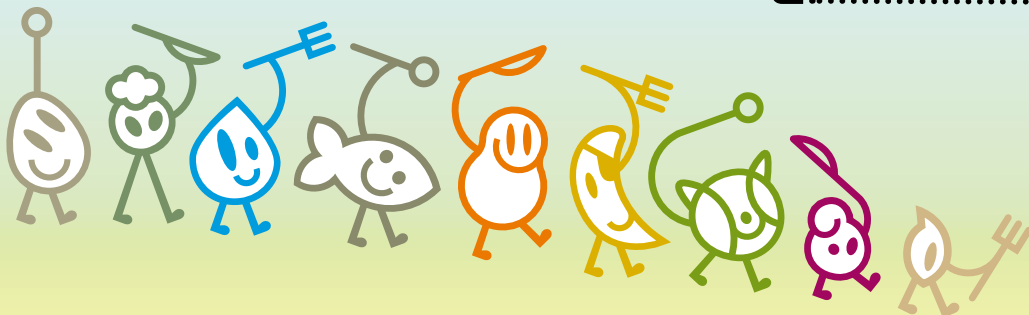
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable

