

# COMEDOR Saludable



## Enero SAN IGNACIO

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>1 MIÉRCOLES</b>	<b>2 JUEVES</b>	<b>3 VIERNES</b>
<b>6 LUNES</b>	<b>7 MARTES</b>	<b>8 MIÉRCOLES</b>	<b>9 JUEVES</b>	<b>10 VIERNES</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Coliflor con sofrito de ajo y jamón</li> <li>▶ Escalope de cerdo con pimientos</li> <li>▶ Fruta fresca ECO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa de cocido</li> <li>▶ Garbanzos con espinacas y carne cocida</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de calabacín</li> <li>▶ Colas de bacalao en salsa de tomate</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>
<b>13 LUNES</b>	<b>14 MARTES</b>	<b>15 MIÉRCOLES</b>	<b>16 JUEVES</b>	<b>17 VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas estofadas con verduras</li> <li>▶ Hamburguesa en salsa española</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate y queso gratinado</li> <li>▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada de arroz, quinoa, granada y manzana</li> <li>▶ Tortilla de patata con salsa de tomate frito</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Judías verdes con patatas</li> <li>▶ Pechuga de pollo a la plancha con calabacín</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de calabaza y mijo</li> <li>▶ Alubias blancas con pimiento rojo</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>
<b>20 LUNES</b>	<b>21 MARTES</b>	<b>22 MIÉRCOLES</b>	<b>23 JUEVES</b>	<b>24 VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Borraja con patatas</li> <li>▶ Macarrones a la boloñesa</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa de fideos</li> <li>▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas</li> <li>▶ Yogur de sabores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada templada con patata, huevo, champiñones y espinacas</li> <li>▶ Marmitako</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alubias pintas</li> <li>▶ Croquetas de jamón con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca ECO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz a la jardinera</li> <li>▶ Bacalao al ajoarriero</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>
<b>27 LUNES</b>	<b>28 MARTES</b>	<b>29 MIÉRCOLES</b>	<b>30 JUEVES</b>	<b>31 VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con arroz integral</li> <li>▶ Merluza al horno con salsa de puerro</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Patatas a la riojana</li> <li>▶ Albóndigas en salsa con champiñón</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada tropical</li> <li>▶ Paella de carne</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alubias blancas</li> <li>▶ Platija rebozada con limón</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones ECO con tomate</li> <li>▶ Lomo adobado con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

# 2020

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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

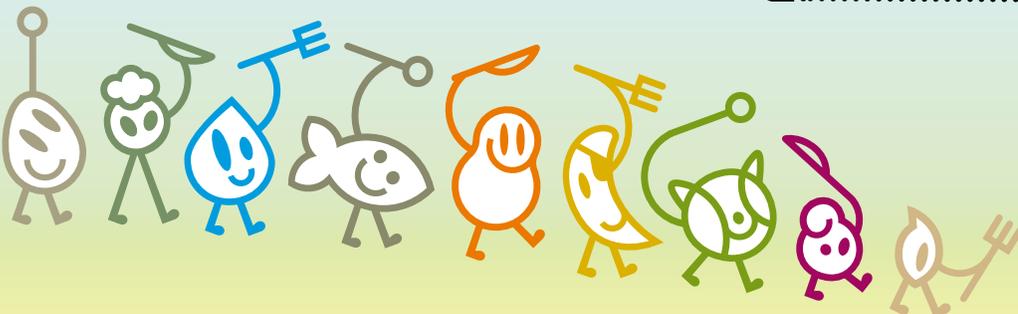
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable