

COMEDOR Saludable



Marzo SAN IGNACIO Celíaco

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos

2 LUNES

- *Macarrones con tomate
- *Albóndigas en salsa española
- Fruta fresca

3 MARTES

- Alubias rojas con verduras
- Huevos con tomate y queso gratinado
- Fruta fresca

4 MIÉRCOLES

- *Ensalada de pasta, aguacate y espinacas
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos
- Fruta fresca

5 JUEVES

- Borraja con patatas
- Paella de carne
- Yogur de sabores

6 VIERNES

- Puré de 4 verduras (puerro, patata, zanahoria y calabacín)
- *Filete de platija rebozado con limón
- Fruta fresca

9 LUNES

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

10 MARTES

- Arroz con tomate
- Filete de merluza a la crema de puerro
- Yogur natural

11 MIÉRCOLES

- Crema de espinacas
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

12 JUEVES

- Garbanzos con verduras
- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Judías verdes con patatas
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

16 LUNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- *Merluza en salsa verde
- Fruta fresca

17 MARTES

- Ensalada mixta con salmón y huevo cocido
- Alubias blancas con verduras
- Yogur de sabores

18 MIÉRCOLES

- Puré de coliflor, patata, zanahoria y puerro
- Filete de ternera a la plancha con tomate fresco
- Fruta fresca

19 JUEVES

20 VIERNES

23 LUNES |||||

- Crema de calabaza
- *Filete de limanda rebozado con limón
- Fruta fresca

24 MARTES |||||

- Acelgas con patatas y refrito de ajo y jamón
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

25 MIÉRCOLES |||||

- *Macarrones con tomate, verduras (cebolla, puerro, pimiento verde, ajo, zanahoria) y queso fundido
- Pollo asado con lechuga
- Yogur natural sostenible

26 JUEVES |||||

- Lentejas con chorizo y verduras
- Filete de lomo de cerdo con lechuga
- Fruta fresca

27 VIERNES |||||

- *Sopa de cocido
- Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos
- Fruta fresca

30 LUNES

- Lentejas guisadas con verduras
- Salchichas de cerdo con puré de manzana
- Fruta fresca

31 MARTES

- Arroz a la jardinera (no guisantes)
- Ternera guisada (no guisantes)
- Yogur natural

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

2020

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