

# COMEDOR Saludable



## Marzo SAN IGNACIO

**2 LUNES**  
 ▶ Macarrones con tomate  
 ▶ Albóndigas en salsa española  
 ▶ Fruta fresca

**9 LUNES**  
 ▶ Patatas a la riojana  
 ▶ Lomo al horno con calabacín pochado  
 ▶ Fruta fresca

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

**23 LUNES** |||||  
 ▶ Crema de calabaza  
 ▶ Granadero con limón  
 ▶ Fruta fresca

**30 LUNES**  
 ▶ Lentejas guisadas con verduras  
 ▶ Salchichas de cerdo con puré de manzana  
 ▶ Fruta fresca

**3 MARTES**  
 ▶ Alubias rojas con verduras  
 ▶ Huevos con bechamel y tomate con queso gratinado  
 ▶ Fruta fresca

**10 MARTES**  
 ▶ Arroz con tomate  
 ▶ Filete de merluza a la crema de puerro  
 ▶ Yogur natural

**17 MARTES**  
 ▶ Ensalada mixta con salmón y huevo cocido  
 ▶ Alubias blancas con verduras  
 ▶ Yogur de sabores

**24 MARTES** |||||  
 ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo y jamón  
 ▶ Alubias blancas con verduras  
 ▶ Fruta fresca

**31 MARTES**  
 ▶ Arroz a la jardinera (no guisantes)  
 ▶ Ternera guisada (no guisantes)  
 ▶ Yogur natural

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

**11 MIÉRCOLES**  
 ▶ Crema de espinacas  
 ▶ Estofado de pavo  
 ▶ Fruta fresca

**18 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de coliflor, patata, zanahoria y puerro  
 ▶ Hamburguesas con tomate  
 ▶ Fruta fresca

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

**MIÉRCOLES**

**5 JUEVES**  
 ▶ Borraja con patatas  
 ▶ Paella de carne  
 ▶ Yogur de sabores

**12 JUEVES**  
 ▶ Garbanzos con verduras  
 ▶ San Jacobo con lechuga y zanahoria rallada  
 ▶ Fruta fresca

**19 JUEVES**

**26 JUEVES** |||||  
 ▶ Lentejas con chorizo y verduras  
 ▶ Croquetas con lechuga  
 ▶ Fruta fresca

**JUEVES**

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

**13 VIERNES**  
 ▶ Judías verdes con patatas  
 ▶ Bacalao al ajoarriero  
 ▶ Fruta fresca

**20 VIERNES**

**27 VIERNES** |||||  
 ▶ Sopa de cocido  
 ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos  
 ▶ Fruta fresca

**VIERNES**



# 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

### CENA



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



COMEDOR  
Saludable