

# COMEDOR Saludable



# Junio SAN IGNACIO INFANTIL Celíaco

\* Rebozados celíacos con harina de maíz / Apto para celíacos

## 1 LUNES

- ▶ Lentejas ECO con verduras
- ▶ Tortilla de patata con verdura de temporada (calabacín pochado) y ensalada de lechuga, maíz y remolacha
- ▶ Fruta fresca

## 8 LUNES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Hamburguesa en salsa\* española
- ▶ Fruta fresca

## 15 LUNES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Tortilla de patata con salteado de verduras de temporada y jamón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Fruta fresca

## 22 LUNES

- ▶ Fruta fresca

## 29 LUNES

- ▶ Fruta fresca

## 2 MARTES

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Estofado de pavo con verduras
- ▶ Yogur natural sin azúcar ECO y sostenible

## 9 MARTES

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

## 16 MARTES

- ▶ Arroz ECO con tomate casero
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Yogur natural sin azúcar ECO y sostenible

## 23 MARTES

- ▶ Fruta fresca

## 30 MARTES

- ▶ Fruta fresca

## 3 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de cocido\* y verduras
- ▶ Cocido de garbanzos con verduras
- ▶ Fruta fresca

## 10 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Yogur natural sin azúcar

## 17 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas
- ▶ Fruta fresca

## 24 MIÉRCOLES

- ▶ Fruta fresca

## MIÉRCOLES

- ▶ Fruta fresca

## 4 JUEVES

- ▶ Macarrones\* con tomate casero y queso
- ▶ Escalope\* de cerdo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

## 11 JUEVES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

## 18 JUEVES

- ▶ Sopa\* de verduras con fideos integrales
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas y ensalada de tomate
- ▶ Fruta fresca

## 25 JUEVES

- ▶ Fruta fresca

## JUEVES

- ▶ Fruta fresca

## 5 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

## 12 VIERNES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Salmón con piperrada
- ▶ Fruta fresca

## 19 VIERNES

- ▶ Tallarines\* con verduras
- ▶ Estofado de cerdo con verduritas
- ▶ Fruta fresca

## 26 VIERNES

- ▶ Fruta fresca

## VIERNES

- ▶ Fruta fresca



# COMEDOR Saludable

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

# Hábitos saludables



**Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental:** ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.



**Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día:** jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.



**Beber agua a lo largo del día:** mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado



**Reduce los ultra-procesados:** limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas



**Comer despacio y masticar bien los alimentos:** hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

## FRECUENCIAS de CONSUMO

**VERDURAS** 2 rac/día

**LEGUMBRES** 4-6 rac/sem

**CEREALES** 4-6 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

**HUEVOS** 3-4 rac/sem

**CARNE** 1-3 rac/sem

**PESCADOS** 1-3 rac/sem

**FRUTAS** 3 rac/día

**LÁCTEOS** 1-2 rac/día

## CENAS COMPLEMENTARIAS

SI EN LA COMIDA COMEN: ► EN LA CENA PUEDEN COMER:

VERDURA + LEGUMBRE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO o HUEVO

VERDURA + CARNE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + HUEVO o PESCADO

VERDURA + PESCADO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o HUEVO

VERDURA + HUEVO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO

CEREAL + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

CEREAL + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

CEREAL + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

LEGUMBRE + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

LEGUMBRE + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

LEGUMBRE + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

