

COMEDOR Saludable



Doble opción de primer plato

Junio SAN IGNACIO

1 LUNES

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

8 LUNES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Hamburguesa en salsa española
- ▶ Fruta fresca

15 LUNES

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

22 LUNES

[Empty menu box]

29 LUNES

[Empty menu box]

2 MARTES

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco
- ▶ Estofado de pavo con verduras
- ▶ Yogur natural sin azúcar ECO y sostenible

9 MARTES

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

16 MARTES

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

23 MARTES

[Empty menu box]

30 MARTES

[Empty menu box]

3 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de cocido y verduras
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Cocido de garbanzos con verduras
- ▶ Fruta fresca

10 MIÉRCOLES

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

17 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes
- ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas
- ▶ Fruta fresca

24 MIÉRCOLES

[Empty menu box]

MIÉRCOLES

[Empty menu box]

4 JUEVES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

11 JUEVES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

18 JUEVES

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

25 JUEVES

[Empty menu box]

JUEVES

[Empty menu box]

5 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

12 VIERNES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Salmón con piperrada
- ▶ Fruta fresca

19 VIERNES

- ▶ Tallarines con verduras
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Estofado de cerdo con verduras
- ▶ Fruta fresca

26 VIERNES

[Empty menu box]

VIERNES

[Empty menu box]



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: 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

