

COMEDOR Saludable

Septiembre SAN IGNACIO INFANTIL Celíaco



* Rebozados celíacos con harina de maíz / Apto para celíacos

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
				- Garbanzos con verduras - Croquetas* con ensalada - Helado
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) - Albóndigas en salsa española - Fruta fresca	- Lentejas con verduras - Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Yogur natural ECO sin azúcar	- Macarrones integrales con tomate casero y queso - Estofado de pavo - Fruta fresca	- Crema de espinacas - Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria rallada - Fruta fresca	- Brócoli con patata - Merluza empanada* con limón - Fruta fresca
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
- Puré de 4 verduras - Merluza al horno con patata panadera - Fruta fresca	- Pochas con verduras - Hamburguesas con tomate casero - Yogur natural	- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) - Lentejas con verduras - Fruta fresca	- Pasta* a la carbonara - Alitas de pollo marinadas caseras con lechuga - Fruta fresca	- Lentejas con verduras - Bacalao al ajoarriero - Fruta fresca
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
- Brócoli al ajillo - Merluza al horno con refrito de ajos - Fruta fresca	- Acelgas con refrito de ajo y jamón - Lentejas con arroz integral y verduras - Fruta fresca	- Pasta* con verduras y queso fundido - Pollo asado con champiñones - Yogur natural ECO sin azúcar	- Menestra de verduras - Bacalao rebozado con limón - Fruta fresca	- Alubias rojas con berza - Tortilla de patata con ensalada de lechuga - Fruta fresca
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Crema de zanahoria - Lentejas estofadas con quinoa y verduras - Fruta fresca	- Arroz con tomate frito casero - Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga y zanahoria rallada - Yogur natural	- Potaje de garbanzos - Filete de merluza en salsa de puerros - Fruta fresca		



COMEDOR Saludable

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

2026

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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

