

COMEDOR Saludable

Doble opción
de primer plato

Septiembre
SAN IGNACIO



COMEDOR Saludable

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

LUNES

1 MARTES

2 MIÉRCOLES

3 JUEVES

4 VIERNES

7 LUNES

8 MARTES

9 MIÉRCOLES

10 JUEVES

11 VIERNES

14 LUNES

15 MARTES

16 MIÉRCOLES

17 JUEVES

18 VIERNES

21 LUNES

22 MARTES

23 MIÉRCOLES

24 JUEVES

25 VIERNES

28 LUNES

29 MARTES

30 MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Albóndigas en salsa española
- Fruta fresca

- Lentejas ECO con verduras
- Puré de verduras
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- Yogur natural ECO sin azúcar

- Macarrones integrales con tomate casero y queso
- Acelgas con patata
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

- Sopa de cocido
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Cocido de garbanzos con verduras
- Fruta fresca

- Patatas guisadas con puerro y zanahoria
- Garbanzos con verduras
- Croquetas con ensalada
- Helado

- Puré de calabacín
- Borrajá con refrito
- Merluza al horno con patata panadera
- Fruta fresca

- Pochas con verduras
- Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- Huevos cocidos con bechamel y queso
- Yogur natural sin azúcar

- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Judías verdes con refrito de ajos
- Lentejas estofadas con verduras
- Fruta fresca

- Pasta a la carbonara
- Ensalada de aguacate, patata y zanahoria
- Alitas de pollo marinadas con lechuga, maíz y remolacha
- Fruta fresca

- Brócoli con patata
- Patatas guisadas con verduras
- Palometa con salsa de tomate casero
- Fruta fresca

- Brócoli al ajillo
- Crema de calabaza
- Merluza al horno con refrito de ajos
- Fruta fresca

- Acelgas con refrito de ajo y jamón
- Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- Lentejas con arroz integral y verduras
- Fruta fresca

- Pasta ECO con verduras y queso fundido
- Borrajá con patatas
- Pollo asado con champiñones
- Yogur natural ECO sin azúcar

- Menestra de verduras
- Puré de verduras
- Bacalao rebozado con limón
- Fruta fresca

- Alubias blancas con verduras
- Puré de cuatro verduras
- Bacalao al ajorarriero
- Fruta fresca

- Crema de zanahoria
- Porrusalda
- Lentejas estofadas con quinoa y verduras
- Fruta fresca

- Arroz con tomate frito casero
- Acelgas con patatas
- Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga y zanahoria rallada
- Yogur natural sin azúcar

- Potaje de garbanzos con verduras
- Borrajá con patatas
- Filete de merluza en salsa de puerros
- Fruta fresca

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

