

COMEDOR Saludable



Lunes, miércoles y jueves: Pan blanco
Martes y viernes: Pan integral

Octubre SAN IGNACIO INFANTIL Celíaco

* Rebozados celíacos con harina de maíz / Apto para celíacos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
- Lentejas ECO con verduras - Tortilla de patata con verdura de temporada (calabacín pochado) y ensalada de lechuga, maíz y remolacha - Fruta fresca	- Pisto de verduras - Estofado de pavo con verduritas - Yogur natural sin azúcar ECO y SOSTENIBLE	- Sopa de cocido* y verduras - Cocido de garbanzos con verduras - Fruta fresca	- Pasta* integral con salsa de zanahoria y remolacha - Huevos cocidos con tomate natural - Fruta fresca	- Judías verdes con patatas - Anchoas rebozadas con ensalada de tomate y maíz - Fruta fresca
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
	- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate) - Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata - Fruta fresca	- Pasta con tomate casero y queso - Huevos escalfados con tomate casero - Yogur natural sin azúcar	- Pasta* con tomate casero y queso - Escalope* de cerdo con champiñones - Fruta fresca	- Puré de verduras - Bacalao al ajoarriero - Fruta fresca
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
- Pochas con verduras - Tortilla de patata con salteado de verduras de temporada y jamón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta fresca	- Arroz ECO con tomate casero - Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones - Yogur natural sin azúcar ECO y SOSTENIBLE	- Judías verdes - Potaje de garbanzos con espinacas - Fruta fresca	- Sopa* de verduras con fideos integrales - Muslo de pollo asado con patatas fritas y ensalada de tomate - Fruta fresca	- Puré de calabacín - Salmón con piperrada - Fruta fresca
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
- Boraja con patatas y refrito - Arroz con pollo - Fruta fresca	- Judías verdes con patatas - Alubias blancas con verduras - Yogur natural sin azúcar ECO y SOSTENIBLE	- Crema de coliflor - Lomo al horno con calabacín pochado - Fruta fresca	- Pochas con verduras - Limanda rebozada* con limón - Fruta fresca	- Pasta* con verduras - Huevos cocidos con bechamel y queso fundido - Fruta fresca
				- Pasta* integral con tomate casero - Huevos cocidos con tomate y queso fundido - 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

