COMEDOR Saludable

Doble opción de primer plato

Noviembre

SAN IGNACIO

Celíaco

Lunes, miércoles y jueves: Pan blanco

Martes y viernes: Pan integral

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos

2 LUNES

3 MARTES

- Guisantes con patatas y jamón
- Acelga con patatas
- Tortilla de patata con ensalada de tomate
- Yogur natural ECO sin azúcar

4 MIÉRCOLES

- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Coliflor con refrito de ajos
- Macarrones* a la boloñesa
- Fruta fresca

5 JUEVES

- Puré de verduras
- Ensalada de patata, tomate, zanahoria rallada y maíz
- Lentejas ECO con arroz integral y verduras
- Fruta fresca

6 VIERNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Palometa con salsa de tomate casero
- Fruta fresca

9 LUNES

- Macarrones* integrales con verduras
- Patatas guisadas con verduras
- Filete de merluza con crema de puerro
- Fruta fresca

10 MARTES

- Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- Acelgas con patatas
- Croquetas* de jamón con ensalada de lechuga, maíz y remolacha
- Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- Sopa de verduras y fideos*
- Judías verdes con refrito de ajos
- Escalopín de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- Yogur natural sin azúcar

12 JUEVES

- Paella de carne
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Huevos escalfados con tomate casero
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Espinacas gratinadas con queso sin bechamel
- Crema de calabacín
- Alubias blancas con quinoa y verduras
- Fruta fresca

16 LUNES

- Macarrones* ECO con tomate casero
- Borraja con patatas
- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- Fruta fresca

17 MARTES

- Acelgas con refrito de ajo y jamón
- Patatas a la riojana
- Filete de platija rebozado* con limón
- Yogur natural ECO sin azúcar

18 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas, zanahoria y queso fresco
- Judías verdes con patatas
- Cabezada asada con salsa de piquillos
- Fruta fresca

19 JUEVES

- Pochas con verduras
- Arroz a la jardinera
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
- Fruta fresca

20 VIERNES

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

23 LUNES

- Arroz con tomate casero
- Lentejas con verduras
- Huevos cocidos con tomate natural
- Fruta fresca

24 MARTES

- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Judías verdes con patatas
- Alubias blancas con verduras
- Yogur natural

25 MIÉRCOLES

- Brócoli al ajillo
- Ensalada de lechugas varias, atún y huevo cocido
- Ternera guisada con verduras
- Fruta fresca

26 JUEVES

- Macarrones* a la carbonara
- Espinacas gratinadas sin bechamel
- Merluza en salsa* verde
- Fruta fresca

27 VIERNES

- Garbanzos con verduras
- Crema de coliflor
- Alitas de pollo con ensalada de lechuga
- Fruta fresca

30 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMEDOR Saludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

2026

www.comedorsaludable.com

www.facebook.com/comedorsaludable

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

COMEDOR Saludable

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
HUEVOS	3-4 rac/sem
CARNE	1-3 rac/sem
PESCADOS	1-3 rac/sem
FRUTAS	3 rac/día
LÁCTEOS	1-2 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

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

