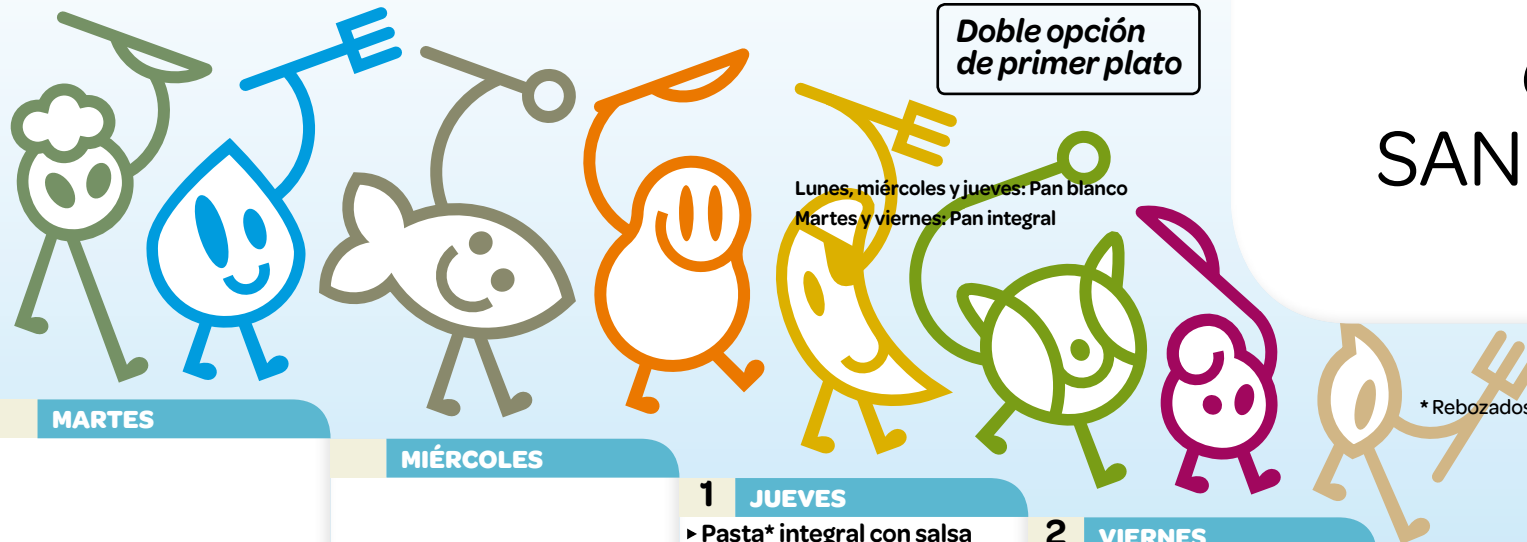


# COMEDOR Saludable



## Octubre SAN IGNACIO Celíaco

\* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas ECO con verduras</li> <li>Borrajá con patata y refrito de ajo</li> <li>Tortilla de patata con verdura de temporada (calabacín pochado) y ensalada de lechuga, maíz y remolacha</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>   | <b>6 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pisto de verduras</li> <li>Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco</li> <li>Estofado de pavo con verduritas</li> <li>Yogur natural sin azúcar ECO Y SOSTENIBLE</li> </ul> | <b>7 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido* y verduras</li> <li>Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)</li> <li>Cocido de garbanzos con verduras</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                   | <b>1 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta* integral con salsa de zanahoria y remolacha</li> <li>Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)</li> <li>Huevos cocidos con tomate natural</li> <li>Fruta fresca</li> </ul> | <b>2 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas</li> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Anchoas rebozadas con ensalada de tomate, maíz y huevo</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                       |
| <b>12 LUNES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>13 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con patatas</li> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                        | <b>14 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con tomate casero y queso</li> <li>Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)</li> <li>Huevos escalfados con tomate casero</li> <li>Yogur natural sin azúcar</li> </ul> | <b>8 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta* con tomate casero y queso</li> <li>Judías verdes con patata</li> <li>Escalope* de cerdo con champiñones</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                                                 | <b>9 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)</li> <li>Bacalao al ajorriero</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                           |
| <b>19 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pochas con verduras</li> <li>Acelgas con patatas y refrito de ajos</li> <li>Tortilla de patata con salteado de verduras de temporada y jamón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</li> <li>Fruta fresca</li> </ul> | <b>20 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz ECO con tomate casero</li> <li>Coliflor al ajillo</li> <li>Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones</li> <li>Yogur natural sin azúcar ECO Y SOSTENIBLE</li> </ul>     | <b>21 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes</li> <li>Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)</li> <li>Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                        | <b>15 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas</li> <li>Acelgas con patatas y refrito de ajo</li> <li>Alubias blancas con verduras</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                                                 | <b>16 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabacín</li> <li>Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)</li> <li>Salmón con piperrada</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                      |
| <b>26 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Borrajá con patatas y refrito</li> <li>Crema de zanahoria y puerro</li> <li>Arroz con pollo</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                                                                                              | <b>27 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de coliflor</li> <li>Acelga con patatas</li> <li>Lomo al horno con calabacín pochado</li> <li>Yogur natural sin azúcar</li> </ul>                                               | <b>28 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas</li> <li>Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)</li> <li>Alubias blancas con verduras</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                       | <b>22 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras con fideos integrales</li> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Muslo de pollo asado con patatas fritas y ensalada de tomate</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                   | <b>23 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta* con verduras</li> <li>Crema de calabaza</li> <li>Estofado de cerdo con verduritas</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>29 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pochas con verduras</li> <li>Puré de cuatro verdes</li> <li>Limanda rebozada* con limón</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>                                                                       | <b>30 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta* integral con tomate casero</li> <li>Ensalada campera (patata, tomate, huevo, atún)</li> <li>Huevos cocidos con tomate y queso fundido</li> <li>Fruta fresca</li> </ul> |



## COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

# 2026

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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

