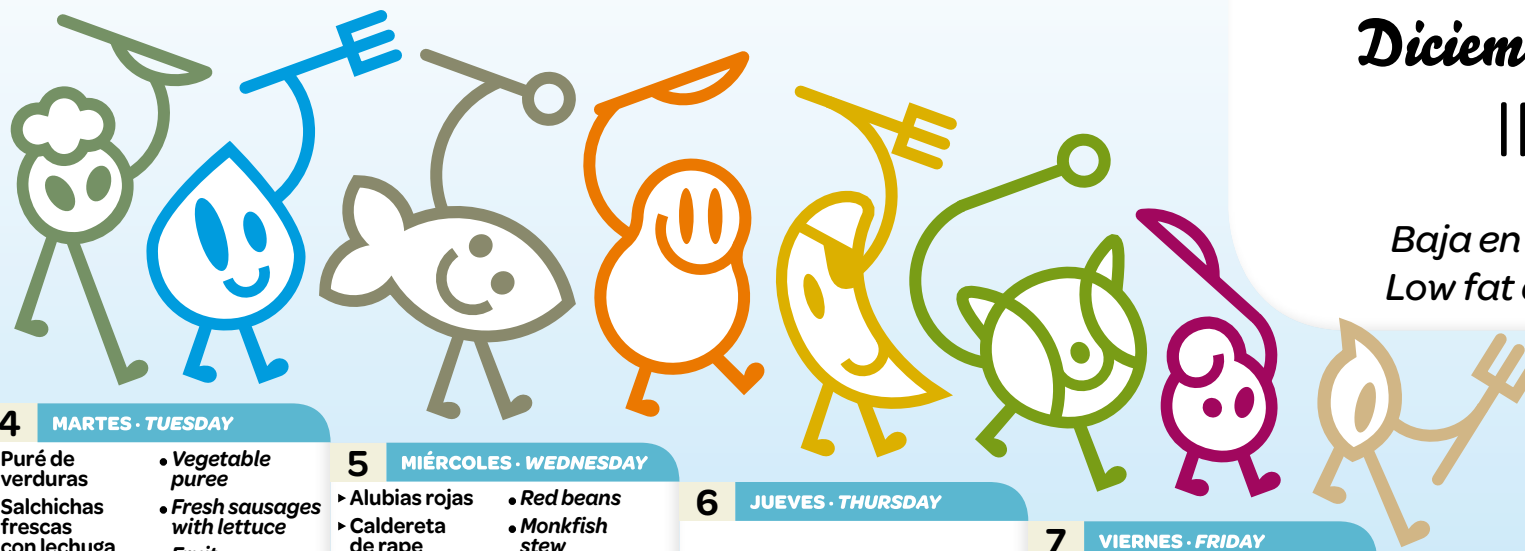


# COMEDOR Saludable

# Diciembre . December IRABIA

Baja en grasa e hidratos /  
Low fat and carbohydrate



3 LUNES · MONDAY

4 MARTES · TUESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Salchichas frescas con lechuga
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Fresh sausages with lettuce
- Fruit

5 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Red beans
- Monkfish stew
- Fruit

6 JUEVES · THURSDAY

7 VIERNES · FRIDAY

10 LUNES · MONDAY

- ▶ Acelga con zanahoria
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta
- Chards with carrot
- Grilled chicken escalopin with lettuce
- Fruit

11 MARTES · TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Fillet of hake in butter with fresh tomato
- Fruit

12 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Ensalada de vegetales
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta
- Vegetable salad
- Turkey stew
- Fruit

13 JUEVES · THURSDAY

14 VIERNES · FRIDAY

17 LUNES · MONDAY

- ▶ Judías verdes
- ▶ Albóndigas caseras con salsa de tomate natural
- ▶ Fruta
- Green beans
- Home-made meat balls with natural tomato sauce
- Fruit

18 MARTES · TUESDAY

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta
- Zucchini puree
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit

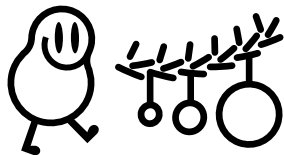
19 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Platija al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Lentils
- Covered flounder with lettuce
- Fruit

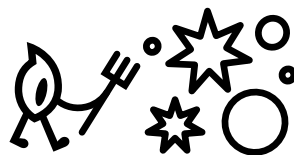
20 JUEVES · THURSDAY

21 VIERNES · FRIDAY

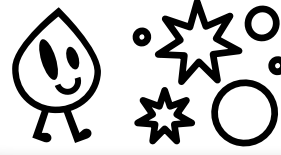
24 LUNES · MONDAY



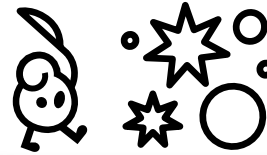
25 MARTES · TUESDAY



26 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

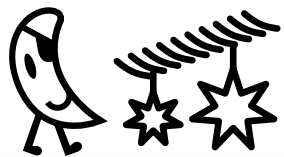


27 JUEVES · THURSDAY



28 VIERNES · FRIDAY

31 LUNES · MONDAY



MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

VIERNES · FRIDAY



# COMEDOR Saludable

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

These menus may contain allergens.  
For further information: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

# 2018

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

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...  
... and the rear of this sheet is very juicy ...

## Complementando el menú escolar

### DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

### RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

### MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

### CENA

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

**Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:**

Cereales (arroz o pasta),  
féculas (patatas) o  
legumbre

Verduras cocinadas  
u hortalizas crudas

Verduras — Cereales (arroz o pasta)  
o féculas (patatas)

Carne — Pescado o huevo

Pescado — Carne magra o huevo, fiambre

Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta

## Complementing the school menu

### BREAKFAST

A healthy breakfast should include:

- **A dairy product** (milk, yoghurt, cheese –low-fat ones are best)
- **A piece of fruit** (whole or juiced)
- **Cereals** (bread, biscuits, breakfast cereals, home-made cakes)

Occasionally, the breakfast may be accompanied by olive oil, butter, dried fruits, jam, honey and protein-rich food (eggs, Parma ham, turkey sausage...).

### PLAYTIME

The playtime meal should vary from one day to the next: a piece of **fruit, a dairy product, dried fruits** (not fried and with no added salt) or a **sandwich**.

The playtime meal should be small, not to spoil the appetite of children for lunch.

### AFTERNOON SNACK

- Dairy products, fruit or sandwiches are a nice option.
- Fill the sandwiches with vegetables, sardines, cold meats (Parma ham, boiled ham, turkey ham). From time to time, add cheese, pâté, chocolate or cold meats including some fat.
- Industrial baking should not be served more than once a week.

### DINNER

- Dinner should be a **light meal**. Avoid high-calorie foods (take-aways, fried food, casseroles...) and try no to add unnecessary fats (grill or roast, instead). Convenience food should be limited to few times.

For example:

**If lunch included: Then, dinner should contain:**

Cereals (rice or pasta), starchy  
foods (potatoes) or legumes

Cooked or raw vegetables

Vegetables — Cereals (rice or pasta) or starchy foods  
(potatoes)

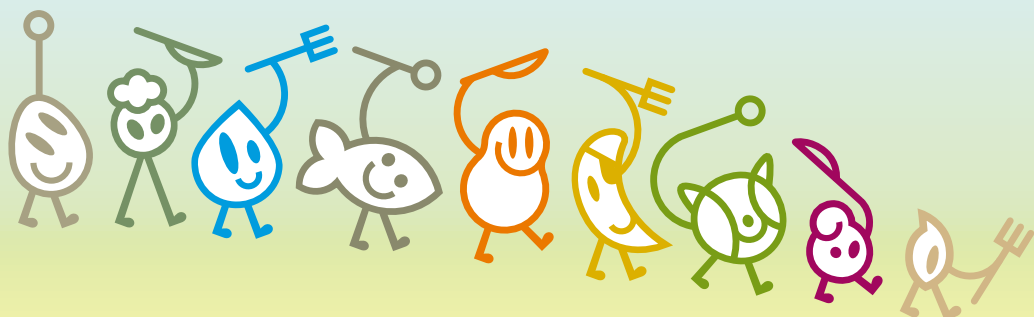
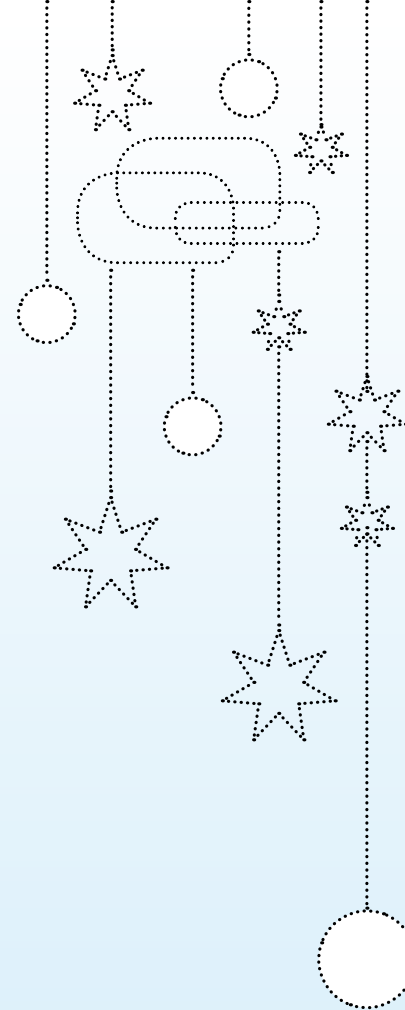
Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



**COMEDOR  
Saludable**