

COMEDOR Saludable



Septiembre . September

IRABIA

Hipocalórica (sin rebozados), no tomate frito /
Low calorie (without covering), without fried tomato



COMEDOR Saludable

LUNES · MONDAY

1 MARTES · TUESDAY

2 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

3 JUEVES · THURSDAY

4 VIERNES · FRIDAY

7 LUNES · MONDAY

8 MARTES · TUESDAY

9 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

10 JUEVES · THURSDAY

11 VIERNES · FRIDAY

14 LUNES · MONDAY

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Filete de ternera a la plancha con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Grilled steak with fresh tomato
- Fruit

- ▶ Arroz blanco con jamón york
- ▶ Lomo de merluza en fritada
- ▶ Fruta
- White rice with York ham
- Fried hake loin
- Fruit

16 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Guiso de pavo
- ▶ Fruta
- Red beans
- Stewed turkey
- Fruit

17 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Tallarines sin tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta
- Noodles without tomato
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit

18 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Lentils
- Baked lemon sole with lettuce
- Fruit

21 LUNES · MONDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Hamburguesas caseras a la jardinera
- ▶ Fruta
- White beans
- Home-made burgers with vegetables
- Fruit

22 MARTES · TUESDAY

- ▶ Espirales sin tomate
- ▶ Bacalao al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Noodles without tomato
- Baked cod with lettuce
- Fruit

23 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta
- Pumpkin puree
- Stewed beef
- Fruit

24 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Judías verdes con zanahoria
- ▶ Tortilla de patata con loncha de queso
- ▶ Fruta
- Green beans with carrot
- Spanish omelette with cheese slice
- Fruit

25 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Baked lemon sole with lettuce
- Fruit

28 LUNES · MONDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Pechuga de pollo con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Chicken breast with fresh tomato
- Fruit

29 MARTES · TUESDAY

- ▶ Patatas guisadas
- ▶ Filete de limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Stewed potatoes
- Baked fillet of lemon sole with lettuce
- Fruit

30 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Menestra de verano con jamón
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta
- Summer vegetable stew with ham
- Turkey stew
- Fruit

JUEVES · THURSDAY

VIERNES · FRIDAY

2020

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 ...

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

Complementando el menú escolar de forma saludable

BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. **Los alimentos ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos



Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks

Complementing the school menu in a healthy way

BASE YOUR DIET ON NATURAL FOODS, COMPLEMENTING THEM WITH GOOD PROCESSED FOODS AND AVOIDING THE ULTRA-PROCESSED ONES

We can separate foods into three categories: natural foods, good processed foods and ultra-processed foods. **Good processed foods** can often be included in our diets and are not associated with health risks, since they are natural raw materials that have been modified but to which no harmful ingredients have been added. There are more and more studies that point to ultra-processed foods as the main culprits of being overweight and most diseases in the short or long term. This is why we should avoid these foods in our diets. **Ultra-processed** foods are characterised by containing large amounts of refined flours, sugar (it may also appear as glucose, fructose, sucrose or dextrose), sweeteners, salt and refined oils (sunflower oil, palm oil, soya bean oil, corn oil, etc.). The media make us see ultra-processed foods as healthy or as foods that should be consumed often, but nothing could be further from the truth. In fact, 90% of our foods should be based on natural and good processed foods, and we should go beyond just looking at the calories that foods contain when selecting good options.

Examples of NATURAL FOODS

- Fresh vegetables and leafy greens
- Fresh fruits
- Salt-free nuts and seeds
- Tubers and roots
- Pulses
- Fish and seafood
- Eggs
- Meat
- Virgin oils
- Coffee, pure cacao and herbal teas
- Herbs and spices

Examples of GOOD PROCESSED FOODS

- Tinned food with no additives
- Frozen vegetables
- Natural yoghurt
- Cheese
- Wholewheat bread
- Frozen or dried fruit
- Nut spreads



Examples of ULTRA-PROCESSED FOODS

- Fizzy drinks
- Energy drinks
- Packaged juices
- Dairy products with sugar
- Cakes and pastries
- Cold cuts and sausages
- Ready-made pizzas
- Biscuits
- Refined cereals and bars
- Pre-cooked foods
- Chips
- Sweets and ice creams
- Dietary products
- Ready-made sauces
- Confectionery
- Snacks

