

# COMEDOR Saludable



# Octubre . October IRABIA - IZAGA

1º - 2º - 3º INFANTIL

Dieta especial / Special diet



# COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

1 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Acelga
- ▶ Jamoncitos de pollo con lechuga
- ▶ Fruta
- Chard
- Chicken drumsticks with lettuce
- Fruit

4 LUNES - MONDAY

- ▶ Acelga
- ▶ Filete de ternera con lechuga
- ▶ Fruta
- Chard
- Steak with lettuce
- Fruit

5 MARTES - TUESDAY

- ▶ Judía verde con zanahoria
- ▶ Limanda al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Green beans with carrot
- Baked lemon-sole with fresh tomato
- Fruit

6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Borraja
- ▶ Jamoncitos de pollo asados con zanahoria baby
- ▶ Yogur sin azúcar
- Borage
- Roasted chicken drumsticks with baby carrot
- Sugarless yogurt

7 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Filete de merluza al horno con champiñones
- ▶ Fruta
- Pumpkin puree
- Baked filet of hake with mushrooms
- Fruit

8 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Yogur sin azúcar
- Lentils
- Spanish omelette with lettuce
- Sugarless yogurt

11 LUNES - MONDAY

12 MARTES - TUESDAY

13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con calabacín fresco
- ▶ Yogur sin azúcar
- Vegetable puree
- Grilled small chicken scallop with fresh zucchini
- Sugarless yogurt

14 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de patata
- ▶ Filete ruso de ternera con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Potato puree
- Salsibury steak with baby carrot
- Fruit

15 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Acelga
- ▶ Lomo de merluza al horno con lechuga
- ▶ Yogur sin azúcar
- Chard
- Baked hake loin with lettuce
- Sugarless yogurt

18 LUNES - MONDAY

- ▶ Judía verde con patata
- ▶ Filete de ternera con verduras
- ▶ Fruta
- Green beans with potatoes
- Steak with vegetables
- Fruit

19 MARTES - TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Tortilla francesa con calabacín sin rebozar
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Omelette with zucchini without covering
- Fruit

20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Salchichas de ave con tomate de ensalada
- ▶ Yogur sin azúcar
- Vegetable puree
- Bird sausages with salad tomato
- Sugarless yogurt

21 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Verdura con patata
- ▶ Jamoncitos de pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta
- Vegetables with potatoes
- Roasted chicken drumsticks with lettuce
- Fruit

22 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de merluza al horno con pimientos
- ▶ Yogur sin azúcar
- Lentils
- Baked filet of hake with peppers
- Sugarless yogurt

25 LUNES - MONDAY

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Pechuga de pollo con lechuga
- ▶ Fruta
- Carrot puree
- Chicken breast with lettuce
- Fruit

26 MARTES - TUESDAY

- ▶ Borraja
- ▶ Limanda al horno con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Borage
- Baked lemon-sole with baby carrot
- Fruit

27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Purrusalda
- ▶ Filete de ternera a la plancha con tomate fresco
- ▶ Yogur sin azúcar
- Purrusalda
- Grilled steak with fresh tomato
- Sugarless yogurt

28 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Merluza al horno con verduritas
- ▶ Fruta
- Red beans
- Baked hake with small vegetables
- Fruit

29 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Judía verde
- ▶ Pechuga de pavo con lechuga
- ▶ Yogur sin azúcar
- Green beans
- Turkey breast with lettuce
- Sugarless yogurt

2021

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

