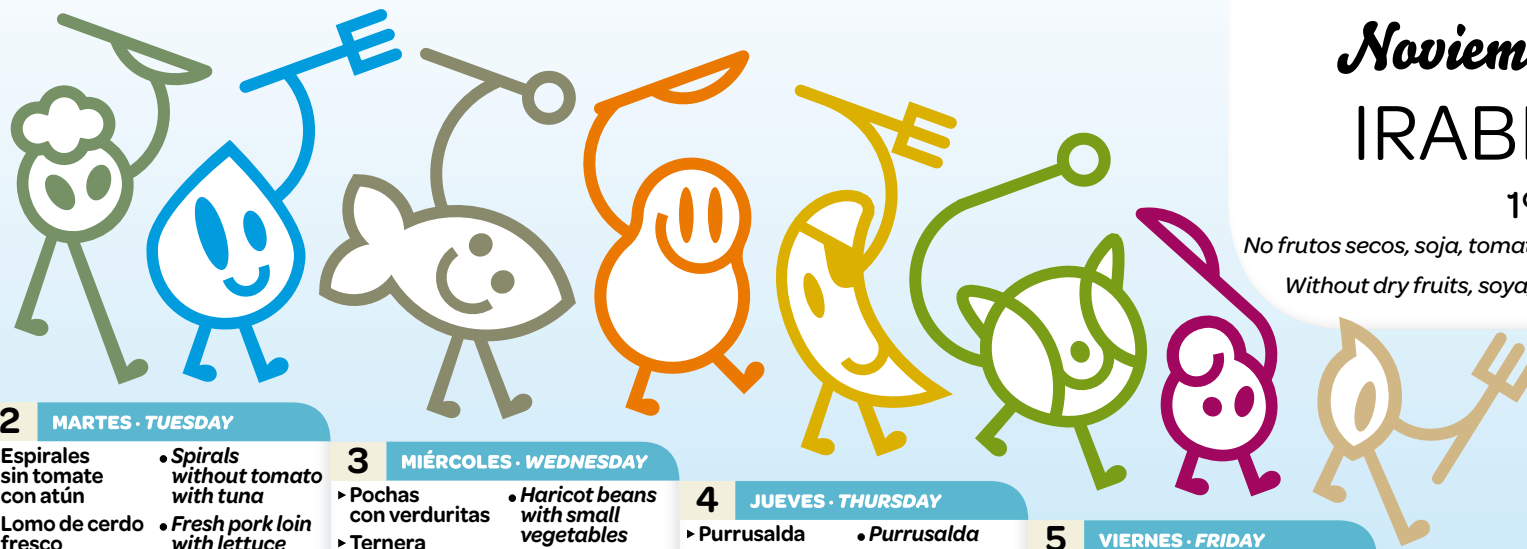


COMEDOR Saludable



Noviembre . November IRABIA - IZAGA

1º PRIMARIA

No frutos secos, soja, tomate, maíz, aceitunas, manzana, futa pelada /
Without dry fruits, soya, tomato, corn, olives, apple, peeled fruit

1 LUNES - MONDAY

2 MARTES - TUESDAY

- ▶ Espirales sin tomate con atún
- ▶ Lomo de cerdo fresco con lechuga
- ▶ Fruta
- Spirals without tomato with tuna
- Fresh pork loin with lettuce
- Fruit

3 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Ternera guisada con patatas
- ▶ Actimel
- Haricot beans with small vegetables
- Stewed beef with potatoes
- Actimel

4 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Purrusalda
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas
- ▶ Fruta
- Purrusalda
- Roasted chicken thigh with French fries
- Fruit

5 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Limanda al horno con mahonesa
- ▶ Natillas de vainilla
- Stewed soup
- Baked lemon-sole with mayonnaise
- Vanilla custard

8 LUNES - MONDAY

- ▶ Judía verde con zanahoria
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta
- Green bean with carrot
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit

9 MARTES - TUESDAY

- ▶ Alubias rojas con patatas
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con calabacín sin rebozar
- ▶ Fruta
- Red beans with potatoes
- Grilled small chicken scallop without covering
- Fruit

10 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Guiso de pavo
- ▶ Actimel
- Vegetable puree
- Stewed turkey
- Actimel

11 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Costilla de cerdo asada con tomate de ensalada
- ▶ Fruta
- Lentils with small vegetables
- Roasted pork cutlet with salad tomato
- Fruit

12 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz blanco con verduras
- ▶ Filete de merluza al horno con lechuga
- ▶ Yogur natural
- White rice with vegetables
- Baked hake fillet with lettuce
- Natural yogurt

15 LUNES - MONDAY

- ▶ Espaguetis al ajillo
- ▶ Lomo fresco con lechuga
- ▶ Fruta
- Spaghetti with garlic
- Fresh pork loin with lettuce
- Fruit

16 MARTES - TUESDAY

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta
- Zucchini puree
- Stewed beef
- Fruit

17 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Patatas guisadas
- ▶ Guiso de rape
- ▶ Actimel
- Stewed potatoes
- Stewed monkfish
- Actimel

18 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pechuga de pollo al chilindrón
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Chicken breast in chilindron style
- Fruit

19 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubias blancas con patatas
- ▶ Tortilla francesa con lechuga
- ▶ Yogur de sabores
- White beans with potatoes
- Omelette with lettuce
- Yogurt of flavours

22 LUNES - MONDAY

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Salchichas Frankfurt de ave con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice with vegetables
- Bird Frankfurt sausages with lettuce
- Fruit

23 MARTES - TUESDAY

- ▶ Alubias rojas con patatas
- ▶ Limanda rebozada con champiñones
- ▶ Fruta
- Red beans with potatoes
- Covered lemon-sole with mushrooms
- Fruit

24 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Macarrones con atún sin tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo asados al limón
- ▶ Actimel
- Macaroni with tuna without tomato
- Roasted chicken drumsticks with lemon
- Actimel

25 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Hamburguesas caseras en salsa española
- ▶ Fruta
- Chard with potatoes
- Home-made burgers with Spanish sauce
- Fruit

26 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Varitas de merluza con lechuga
- ▶ Yogur natural
- Chickpeas with small vegetables
- Hake sticks with lettuce
- Natural yogurt

29 LUNES - MONDAY

30 MARTES - TUESDAY

- ▶ Patatas guisadas
- ▶ Lomo de cerdo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta
- Stewed potatoes
- Grilled pork loin with lettuce
- Fruit

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

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 ...

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

