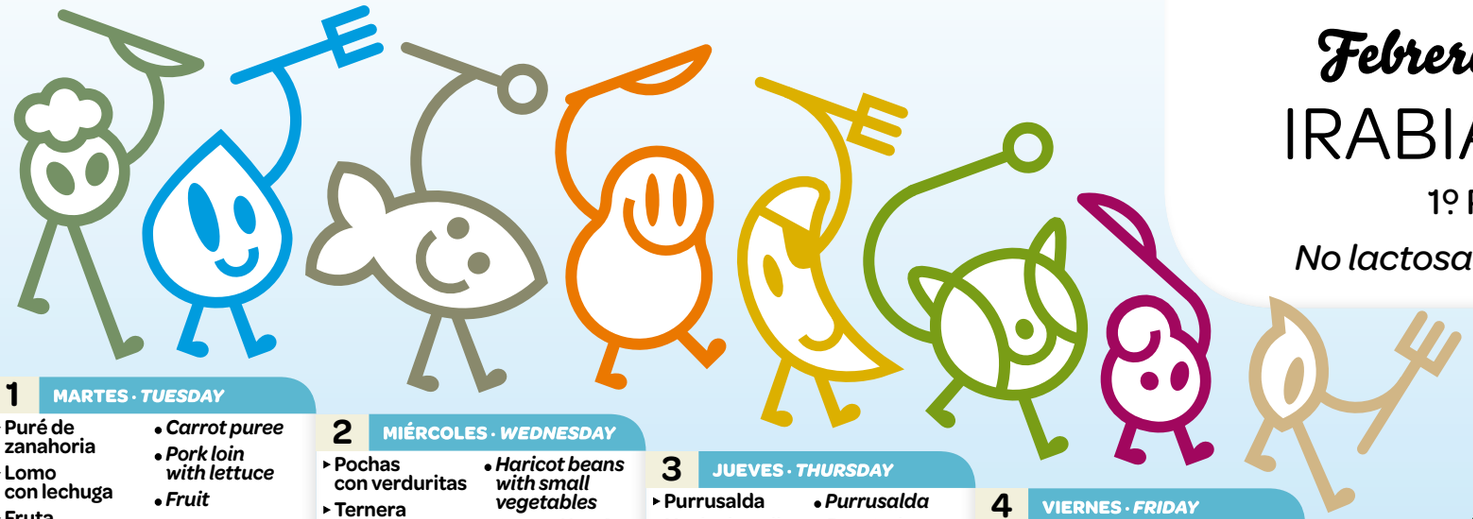
COMEDOR Saludable

Febrero . February

IRABIA - IZAGA

1º PRIMARIA

No lactosa / Without lactose



LUNES · *MONDAY*

1 MARTES · *TUESDAY*

- Puré de zanahoria • *Carrot puree*
- Lomo con lechuga • *Pork loin with lettuce*
- Fruta • *Fruit*

2 MIÉRCOLES · *WEDNESDAY*

- Pochas con verduritas • *Haricot beans with small vegetables*
- Ternera guisada con patatas • *Stewed beef with potatoes*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

3 JUEVES · *THURSDAY*

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

4 VIERNES · *FRIDAY*

- Sopa de cocido • *Stewed soup*
- Hamburguesa de calamar con mahonesa • *Calamari burger with mayonnaise*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

7 LUNES · *MONDAY*

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

8 MARTES · *TUESDAY*

- Alubias rojas con patatas • *Red beans with potatoes*
- Escalopín de pollo con calabacín sin rebozar • *Small chicken scallop with zucchini without covering*
- Fruta • *Fruit*

9 MIÉRCOLES · *WEDNESDAY*

- Puré de verduras • *Vegetable puree*
- Guiso de pavo • *Stewed turkey*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

10 JUEVES · *THURSDAY*

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

11 VIERNES · *FRIDAY*

- Arroz con tomate • *Rice with tomato*
- Filete de merluza al horno con lechuga • *Baked hake fillet with lettuce*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

14 LUNES · *MONDAY*

- Espaguetis con tomate • *Spaghetti with tomato*
- Lomo al horno con lechuga • *Baked pork loin with lettuce*
- Fruta • *Fruit*

15 MARTES · *TUESDAY*

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

16 MIÉRCOLES · *WEDNESDAY*

- Patatas guisadas • *Stewed potatoes*
- Guiso de rape • *Stewed monkfish*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

17 JUEVES · *THURSDAY*

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

18 VIERNES · *FRIDAY*

- Alubias blancas con patatas • *White beans with potatoes*
- Tortilla francesa con lechuga • *Omelette with lettuce*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

21 LUNES · *MONDAY*

- Arroz con verduras • *Rice with vegetables*
- Salchichas frescas con lechuga • *Fresh sausages with lettuce*
- Fruta • *Fruit*

22 MARTES · *TUESDAY*

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

23 MIÉRCOLES · *WEDNESDAY*

- Macarrones con atún • *Macaroni with tuna*
- Jamoncitos de pollo asados al limón • *Roasted chicken drumsticks with lemon*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

24 JUEVES · *THURSDAY*

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

25 VIERNES · *FRIDAY*

- Garbanzos con verduritas • *Chickpeas with small vegetables*
- Varitas de merluza con lechuga • *Hake sticks with lettuce*
- Yogur sin lactosa • *Yogurt without lactose*

28 LUNES · *MONDAY*

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

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

2022

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

AENOR ER Empresa Registrada ER 1.659/2003

IQNet Certificación ISO 9001-200 para Cocina Central Pamplona Edificio comedores Campus Universitario

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

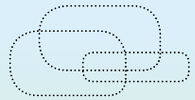
We can separate foods into three categories: natural foods, good processed foods and ultra-processed foods. **Good processed foods** can often be included in our diets and are not associated with health risks, since they are natural raw materials that have been modified but to which no harmful ingredients 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 au naturel and seeds
- Tubers and roots
- Pulses
- Fish and seafood
- Eggs
- Meat
- Virgen oils
- Coffee, pure cacao and herbal teas
- Herbs and spices

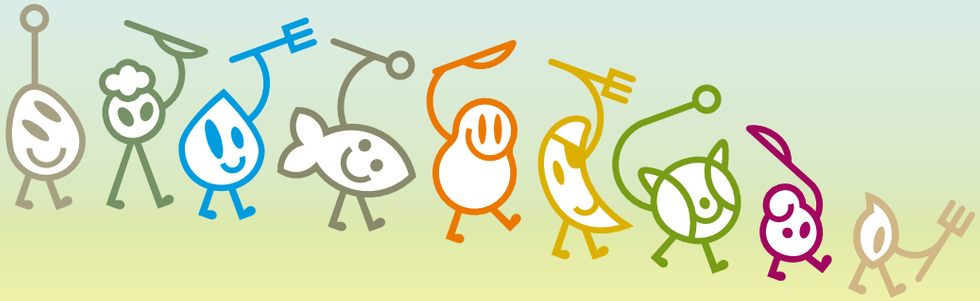
Examples of **GOOD PROCESSED FOODS**

- 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



COMEDOR Saludable