

COMEDOR Saludable



Octubre . October IRABIA - IZAGA

1º PRIMARIA

No lactosa / Without lactose



COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

1 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Espirales con tomate
- ▶ Alitas de pollo frescas con lechuga
- ▶ Fruta
- Spirals with tomato
- Fresh chicken wings with lettuce
- Fruit

4 LUNES - MONDAY

- ▶ Espaguetis (sin queso)
- ▶ Lomo al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Spaghetti (without cheese)
- Baked pork loin with lettuce
- Fruit

5 MARTES - TUESDAY

- ▶ Judía verde con zanahoria
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Green beans with carrot
- Monkfish caldereta
- Fruit

6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo al limón
- ▶ Yogur sin lactosa
- Rice with tomato
- Chicken drumsticks with lemon
- Yogurt without lactose

7 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Filete de merluza al horno con tomate de ensalada
- ▶ Fruta
- Pumpkin puree
- Baked filet of hake with salad tomato
- Fruit

8 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Yogur sin lactosa
- Lentils
- Spanish omelette with lettuce
- Yogurt without lactose

11 LUNES - MONDAY

12 MARTES - TUESDAY

13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Guiso de pollo
- ▶ Yogur sin lactosa
- Borage with potatoes
- Stewed chicken
- Yogurt without lactose

14 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Hamburguesas en salsa española
- ▶ Fruta
- Potatoes in Rioja style
- Burgers in Spanish sauce
- Fruit

15 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Macarrones
- ▶ Lomo de merluza al horno con lechuga
- ▶ Yogur sin lactosa
- Macaroni
- Baked hake loin with lettuce
- Yogurt without lactose

18 LUNES - MONDAY

- ▶ Judía verde con patata
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta
- Green beans with potatoes
- Stewed beef
- Fruit

19 MARTES - TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Tortilla francesa con calabacín
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Omelette with zucchini
- Fruit

20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Salchichas con tomate
- ▶ Yogur sin lactosa
- Vegetable puree
- Sausages with tomato
- Yogurt without lactose

21 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice with tomato
- Roasted chicken drumsticks with lettuce
- Fruit

22 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de merluza en piperrada
- ▶ Yogur sin lactosa
- Lentils
- Filet of hake with piperrada
- Yogurt without lactose

25 LUNES - MONDAY

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Lomo de cerdo fresco con lechuga
- ▶ Fruta
- Carrot puree
- Fresh pork loin with lettuce
- Fruit

26 MARTES - TUESDAY

- ▶ Borraja con jamón
- ▶ Limanda rebozada con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Borage with ham
- Covered lemon-sole with baby carrot
- Fruit

27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Purrusalda
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Yogur sin lactosa
- Purrusalda
- Meat-balls with tomato
- Yogurt without lactose

28 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Bacalao al horno con verduras
- ▶ Fruta
- Red beans
- Baked cod with small vegetables
- Fruit

29 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Huevos duros con tomate
- ▶ Yogur sin lactosa
- Rice with vegetables
- Hard-boiled eggs with tomato
- Yogurt without lactose

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

