

COMEDOR Saludable



Octubre . October IRABIA - IZAGA

PRIMER CICLO
No huevo / Without egg



COMEDOR Saludable

LUNES · MONDAY

MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

1 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Pasta especial • *Special paste*
- ▶ Jamoncitos de pollo con lechuga • *Chicken drumsticks with lettuce*
- ▶ Fruta • *Fruit*

4 LUNES · MONDAY

- ▶ Pasta especial • *Special paste*
- ▶ Lomo al horno con lechuga • *Baked pork loin with lettuce*
- ▶ Fruta • *Fruit*

5 MARTES · TUESDAY

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

6 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Arroz con tomate • *Rice with tomato*
- ▶ Jamoncitos de pollo al limón • *Chicken drumsticks with lemon*
- ▶ Actimel • *Actimel*

7 JUEVES · THURSDAY

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

8 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Lentejas • *Lentils*
- ▶ Filete de ternera a la plancha con lechuga • *Grilled steak with lettuce*
- ▶ Yogur de sabores • *Yogurt of flavours*

11 LUNES · MONDAY

12 MARTES · TUESDAY

13 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras • *Vegetable puree*
- ▶ Guiso de pollo • *Stewed chicken*
- ▶ Actimel • *Actimel*

14 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Patatas a la riojana • *Potatoes in Rioja style*
- ▶ Filete ruso en salsa española • *Salsibury steak in Spanish sauce*
- ▶ Fruta • *Fruit*

15 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Pasta especial • *Special paste*
- ▶ Lomo de merluza al horno con lechuga • *Baked hake loin with lettuce*
- ▶ Yogur natural • *Natural yogurt*

18 LUNES · MONDAY

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

19 MARTES · TUESDAY

- ▶ Garbanzos • *Chickpeas*
- ▶ Pechuga de pollo con calabacín sin rebozar • *Chicken breast with zucchini without covering*
- ▶ Fruta • *Fruit*

20 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras • *Vegetable puree*
- ▶ Salchichas con tomate • *Sausages with tomato*
- ▶ Actimel • *Actimel*

21 JUEVES · THURSDAY

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

22 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Lentejas • *Lentils*
- ▶ Filete de merluza en piperrada • *Filet of hake with piperrada*
- ▶ Yogur de sabores • *Yogurt of flavours*

25 LUNES · MONDAY

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

26 MARTES · TUESDAY

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

27 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Purrusalda • *Purrusalda*
- ▶ Albóndigas con tomate • *Meat-balls with tomato*
- ▶ Actimel • *Actimel*

28 JUEVES · THURSDAY

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

29 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Arroz a la jardinera • *Rice with vegetables*
- ▶ Filete de ternera con tomate • *Steak with tomato*
- ▶ Natillas • *Custard*

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

