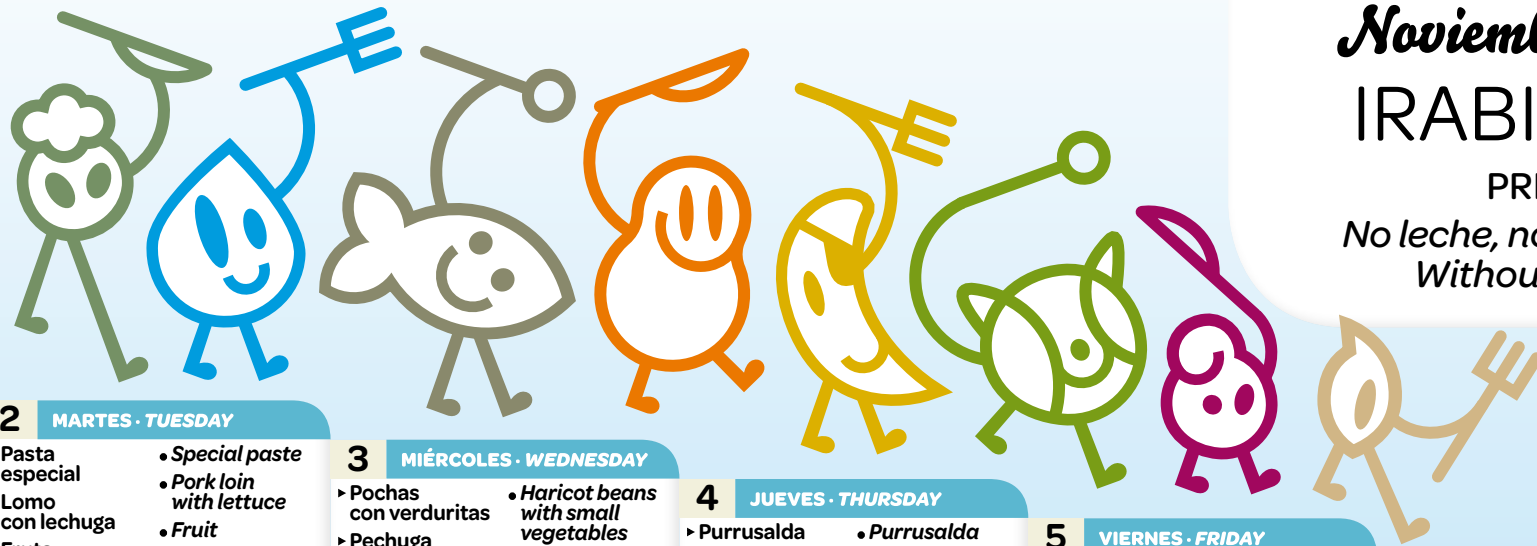


# COMEDOR Saludable



Noviembre . November

IRABIA - IZAGA

PRIMER CICLO

No leche, no huevo, no ternera /  
Without milk, egg, beef

1 LUNES · MONDAY

8 LUNES · MONDAY

15 LUNES · MONDAY

22 LUNES · MONDAY

29 LUNES · MONDAY

2 MARTES · TUESDAY

9 MARTES · TUESDAY

16 MARTES · TUESDAY

23 MARTES · TUESDAY

30 MARTES · TUESDAY

3 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

10 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

17 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

24 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

4 JUEVES · THURSDAY

11 JUEVES · THURSDAY

18 JUEVES · THURSDAY

25 JUEVES · THURSDAY

JUEVES · THURSDAY

5 VIERNES · FRIDAY

12 VIERNES · FRIDAY

19 VIERNES · FRIDAY

26 VIERNES · FRIDAY

VIERNES · FRIDAY

- ▶ Pasta especial
- ▶ Lomo con lechuga
- ▶ Fruta
- Special paste
- Pork loin with lettuce
- Fruit

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

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Salchichas de ave con tomate de ensalada
- ▶ Fruta
- Zucchini puree
- Bird sausages with salad tomato
- Fruit

- ▶ Alubias rojas con patatas
- ▶ Limanda al horno con champiñones
- ▶ Fruta
- Red beans with potatoes
- Baked lemon-sole with mushrooms
- Fruit

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

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Pechuga de pavo con tomate de ensalada
- ▶ Fruta
- Haricot beans with small vegetables
- Turkey breast with salad tomato
- Fruit

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Guiso de pavo
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Stewed turkey
- Fruit

- ▶ Patatas guisadas
- ▶ Guiso de rape
- ▶ Fruta
- Stewed potatoes
- Stewed monkfish
- Fruit

- ▶ Pasta especial con atún
- ▶ Jamoncitos de pollo asados al limón
- ▶ Fruta
- Special paste with tuna
- Roasted chicken drumsticks with lemon
- Fruit

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

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

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

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Filete ruso (sin huevo) con salsa española
- ▶ Fruta
- Chard with potatoes
- Salsibury steak (without egg) with Spanish sausage
- Fruit

- ▶ Sopa con pasta especial
- ▶ Limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Soup with special paste
- Baked lemon-sole with lettuce
- Fruit

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de merluza al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice with tomato
- Baked hake fillet with lettuce
- Fruit

- ▶ Alubias blancas con patatas
- ▶ Limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- White beans with potatoes
- Baked lemon-sole with lettuce
- Fruit

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Filete de merluza al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Chickpeas with small vegetables
- Baked hake fillet with lettuce
- Fruit



# 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

