

# COMEDOR Saludable



## Octubre . October IRABIA - IZAGA PRIMER CICLO No legumbre / Without legume



# COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

VIERNES - FRIDAY

4 LUNES - MONDAY

- ▶ Espaguetis con queso rallado
- ▶ Lomo fresco con lechuga
- ▶ Fruta
- Spaghetti with grates cheese
- Fresh pork loin with lettuce
- Fruit

5 MARTES - TUESDAY

- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Mixed salad
- Monkfish caldereta
- Fruit

6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

7 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Filete de merluza al horno con mahonesa
- ▶ Fruta
- Pumpkin puree
- Baked filet of hake with mayonnaise
- Fruit

1 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Espirales con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo con lechuga
- ▶ Fruta
- Spirals with tomato
- Chicken drumsticks with lettuce
- Fruit

11 LUNES - MONDAY

12 MARTES - TUESDAY

13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

14 JUEVES - THURSDAY

8 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Yogur de sabores
- Chard with potatoes
- Spanish omelette with lettuce
- Yogurt of flavours

18 LUNES - MONDAY

- ▶ Acelga con patata
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta
- Chards with potatoes
- Stewed beef
- Fruit

19 MARTES - TUESDAY

- ▶ Ensalada de vegetales
- ▶ Tortilla francesa con calabacín
- ▶ Fruta
- Vegetable salad
- Omelette with zucchini
- Fruit

20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

21 JUEVES - THURSDAY

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

15 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Macarrones
- ▶ Lomo de merluza al horno con lechuga
- ▶ Yogur natural
- Macaroni
- Baked hake loin with lettuce
- Natural yogurt

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
- ▶ Actimel
- Purrusalda
- Meat-balls with tomato
- Actimel

28 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Espaguetis al ajillo
- ▶ Bacalao al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Garlic spaghetti
- Baked cod with lettuce
- Fruit

22 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Patatas guisadas
- ▶ Filete de merluza en piperrada
- ▶ Yogur de sabores
- Stewed potato
- Filet of hake with piperrada
- Yogurt of flavours

29 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz con zanahoria
- ▶ Huevos duros con tomate
- ▶ Natillas
- Rice with carrot
- Hard-boiled eggs with tomato
- 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

