

COMEDOR Saludable

Octubre . October IRABIA - IZAGA

PRIMER CICLO
Turmix



LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
4 LUNES - MONDAY	5 MARTES - TUESDAY	6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	7 JUEVES - THURSDAY	8 VIERNES - FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de verduras con lomo ▶ Fruta batida • Vegetable puree with pork loin • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de judía verde y zanahoria con dados de rape ▶ Fruta batida • Green beans and carrot puree with monkfish dice • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabacín con pollo ▶ Actimel • Zucchini puree with chicken • Actimel 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabaza con lomo de merluza ▶ Fruta batida • Pumpkin puree with hake loin • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de verduras con pollo ▶ Fruta batida • Vegetable puree with chicken • Whipped fruit
11 LUNES - MONDAY	12 MARTES - TUESDAY	13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	14 JUEVES - THURSDAY	15 VIERNES - FRIDAY
18 LUNES - MONDAY	19 MARTES - TUESDAY	20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	21 JUEVES - THURSDAY	22 VIERNES - FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de judía verde con filete de ternera ▶ Fruta batida • Green beans puree with steak • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de garbanzos con halibut ▶ Fruta batida • Chickpeas puree with halibut • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de borraja con guiso de pollo ▶ Fruta batida • Borage puree with stewed chicken • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de patata con filete de ternera ▶ Fruta batida • Potato puree with steak • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de lentejas con huevo duro ▶ Yogur de sabores • Lentils puree with hard-boiled egg • Yogurt of flavours
25 LUNES - MONDAY	26 MARTES - TUESDAY	27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	28 JUEVES - THURSDAY	29 VIERNES - FRIDAY
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de zanahoria con lomo de cerdo ▶ Fruta batida • Carrot puree with pork loin • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de borraja con limanda ▶ Fruta batida • Borage puree with lemon-sole • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de verduras con filete de ternera ▶ Actimel • Vegetable puree with steak • Actimel 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabacín con pollo ▶ Fruta batida • Zucchini puree with chicken • Whipped fruit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de lentejas con merluza ▶ Yogur de sabores • Lentils puree with hake • Yogurt of flavours
				<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de alubias rojas con bacalao ▶ Fruta batida • Red beans puree with cod • Whipped 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

