

# COMEDOR Saludable

# Diciembre . December IRABIA

No huevo, no leche, no legumbre, no frutos secos /  
Without egg, milk, legume, dry fruits



3 LUNES · MONDAY

4 MARTES · TUESDAY

- Puré de verduras
- Salchichas frescas con lechuga
- Fruta
- Vegetable puree
- Fresh sausages with lettuce
- Fruit

5 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- Borraja
- Caldereta de rape
- Fruta
- Borage
- Monkfish stew
- Fruit

6 JUEVES · THURSDAY

7 VIERNES · FRIDAY

10 LUNES · MONDAY

- Acelga con zanahoria
- Escalopín de pollo a la plancha con patatas chips
- Fruta
- Chards with carrot
- Grilled chicken escalopin with chips
- Fruit

11 MARTES · TUESDAY

- Arroz (con verdura permitida)
- Filete de merluza al horno con tomate fresco
- Fruta
- Rice with vegetable (allowed)
- Fillet of hake in butter with fresh tomato
- Fruit

12 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- Patatas a la riojana
- Estofado de pavo
- Fruta
- Potatoes in Rioja style
- Turkey stew
- Fruit

13 JUEVES · THURSDAY

14 VIERNES · FRIDAY

17 LUNES · MONDAY

- Brócoli con patatas
- Albóndigas careras (sin huevo) con salsa de tomate natural
- Fruta
- Broccoli with potatoes
- Home-made meat balls (without egg) with natural tomato sauce
- Fruit

18 MARTES · TUESDAY

- Arroz con tropiezos (sin huevo)
- Jamoncitos de pollo al ajillo
- Fruta
- Rice with meaty (without egg)
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit

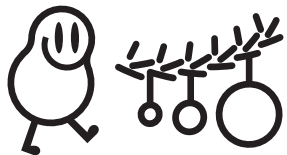
19 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- Puré de verduras
- Platija al horno con lechuga
- Fruta
- Vegetable puree
- Covered flounder with lettuce
- Fruit

20 JUEVES · THURSDAY

21 VIERNES · FRIDAY

24 LUNES · MONDAY



25 MARTES · TUESDAY



26 MIÉRCOLES · WEDNESDAY



27 JUEVES · THURSDAY



28 VIERNES · FRIDAY

31 LUNES · MONDAY



MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

VIERNES · FRIDAY



# 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

# 2018

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

### DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

### RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

### MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

### CENA

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

<b>Si en la comida se ha tomado:</b>	<b>La cena tendrá:</b>
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbre	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas (patatas)
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo, fiambre
Huevo	Pescado o carne, fiambre
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

## Complementing the school menu

### BREAKFAST

A healthy breakfast should include:

- **A dairy product** (milk, yoghurt, cheese –low-fat ones are best)
- **A piece of fruit** (whole or juiced)
- **Cereals** (bread, biscuits, breakfast cereals, home-made cakes)

Occasionally, the breakfast may be accompanied by olive oil, butter, dried fruits, jam, honey and protein-rich food (eggs, Parma ham, turkey sausage...).

### PLAYTIME

The playtime meal should vary from one day to the next: a piece of **fruit, a dairy product, dried fruits** (not fried and with no added salt) or a **sandwich**.

The playtime meal should be small, not to spoil the appetite of children for lunch.

### AFTERNOON SNACK

- Dairy products, fruit or sandwiches are a nice option.
- Fill the sandwiches with vegetables, sardines, cold meats (Parma ham, boiled ham, turkey ham). From time to time, add cheese, pâté, chocolate or cold meats including some fat.
- Industrial baking should not be served more than once a week.

### DINNER

- Dinner should be a **light meal**. Avoid high-calorie foods (take-aways, fried food, casseroles...) and try not to add unnecessary fats (grill or roast, instead). Convenience food should be limited to few times.

For example:

<b>If lunch included:</b>	<b>Then, dinner should contain:</b>
Cereals (rice or pasta), starchy foods (potatoes) or legumes	Cooked or raw vegetables
Vegetables	Cereals (rice or pasta) or starchy foods (potatoes)
Meat	Fish or egg
Fish	Lean meat, egg or cold meat
Egg	Fish, meat or cold meat
Fruit	Fruit or dairy product
Dairy dessert	Fruit

AENOR

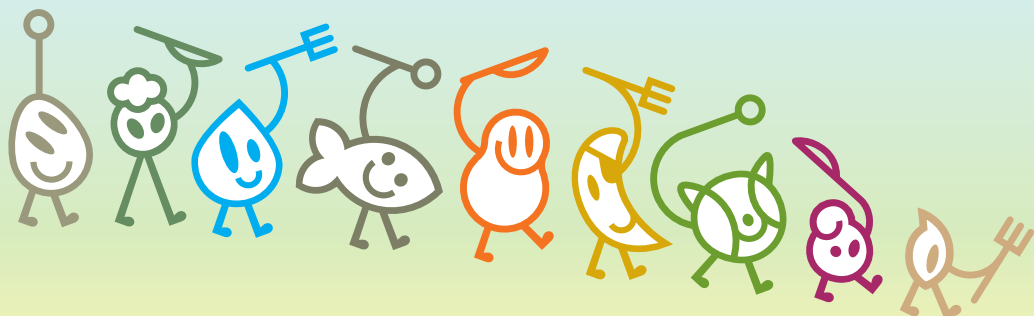


Empresa Registrada



Certificación ISO 9001:2000 para Cocina Central Pamplona Edificio comedores Campus Universitario

ER 1.659/2003



COMEDOR  
Saludable