

COMEDOR Saludable

Octubre . October

IRABIA

No leche / Without milk



LUNES · MONDAY

MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

1 VIERNES · FRIDAY

4 LUNES · MONDAY

5 MARTES · TUESDAY

6 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

7 JUEVES · THURSDAY

8 VIERNES · FRIDAY

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

25 LUNES · MONDAY

26 MARTES · TUESDAY

27 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

28 JUEVES · THURSDAY

29 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Espaguetis (sin queso)
- ▶ Lomo al horno con lechuga
- ▶ Fruta

- Spaghetti (without cheese)
- Baked pork loin with lettuce
- Fruit

- ▶ Judía verde con zanahoria
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta

- Green beans with carrot
- Monkfish caldereta
- Fruit

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo al limón
- ▶ Fruta

- Rice with tomato
- Chicken drumsticks with lemon
- Fruit

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Filete de merluza al horno con mahonesa
- ▶ Fruta

- Pumpkin puree
- Baked filet of hake with mayonnaise
- Fruit

- ▶ Lentejas
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta

- Lentils
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit

- ▶ Judía verde con patata
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta

- Green beans with potatoes
- Stewed beef
- Fruit

- ▶ Garbanzos
- ▶ Tortilla francesa con calabacín sin rebozar
- ▶ Fruta

- Chickpeas
- Omelette with zucchini without covering
- Fruit

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Salchichas con tomate
- ▶ Fruta

- Vegetable puree
- Sausages with tomato
- Fruit

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta

- Rice with tomato
- Roasted chicken drumsticks with lettuce
- Fruit

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de merluza en piperrada
- ▶ Fruta

- Lentils
- Filet of hake with piperrada
- Fruit

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Lomo de cerdo fresco con lechuga
- ▶ Fruta

- Carrot puree
- Fresh pork loin with lettuce
- Fruit

- ▶ Borraja con jamón
- ▶ Limanda rebozada con zanahoria baby
- ▶ Fruta

- Borraja with ham
- Covered lemon-sole with baby carrot
- Fruit

- ▶ Purrusalda
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Fruta

- Purrusalda
- Meat-balls with tomato
- Fruit

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Bacalao al horno con verduritas
- ▶ Fruta

- Red beans
- Baked cod with small vegetables
- Fruit

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Huevos duros con tomate
- ▶ Fruta

- Rice with vegetables
- Hard-boiled eggs with tomato
- Fruit

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

