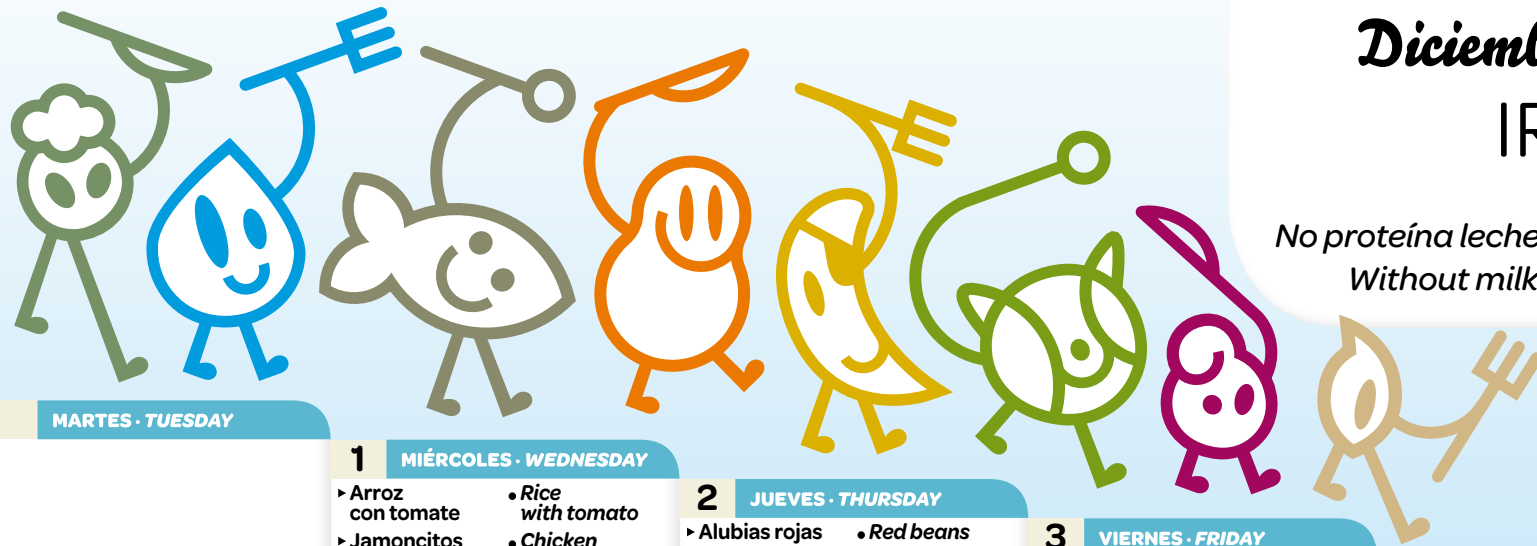


COMEDOR Saludable

Diciembre . December IRABIA

No proteína leche, no huevo, no frutos secos /
Without milk protein, egg, dry fruits



<p>LUNES · MONDAY</p>	<p>MARTES · TUESDAY</p>	<p>1 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Fruta Rice with tomato Chicken drumsticks with garlic Fruit 	<p>2 JUEVES · THURSDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Limanda al horno con lechuga Fruta Red beans Baked lemon-sole with lettuce Fruit 	<p>3 VIERNES · FRIDAY</p>
<p>6 LUNES · MONDAY</p>	<p>7 MARTES · TUESDAY</p>	<p>8 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</p>	<p>9 JUEVES · THURSDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta especial con tomate Lomo al horno con lechuga Fruta Special paste with tomato Baked pork loin with lettuce Fruit 	<p>10 VIERNES · FRIDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Filete de merluza en salsa de piquillos Fruta Lentils with small vegetables Hake fillet in piquillo sauce Fruit
<p>13 LUNES · MONDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Albóndigas caseras de cerdo (sin huevo) con tomate Fruta Green beans with potatoes Home-made pork meat-balls (without egg) with tomato Fruit 	<p>14 MARTES · TUESDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con arroz Limanda al horno con lechuga Fruta Chickpeas with rice Baked lemon-sole with lettuce Fruit 	<p>15 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Escalopín de pollo en salsa española Fruta Potatoes in Rioja style Small chicken scallop in Spanish sauce Fruit 	<p>16 JUEVES · THURSDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Pochas con patatas Filete de ternera con calabacín fresco Fruta Haricot beans with potatoes Steak with fresh zucchini Fruit 	<p>17 VIERNES · FRIDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa con pasta especial Muslo de pollo asado al tomillo con lechuga Fruta Soup with special paste Roasted chicken thigh with thyme and lettuce Fruit
<p>20 LUNES · MONDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz Lomo al horno en salsa de tomate Fruta Lentils with rice Baked pork loin in tomato sauce Fruit 	<p>21 MARTES · TUESDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Pizza especial Postre especial Mixed salad Special pizza Special desert 	<p>22 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de espinacas Pechuga de pollo a la plancha con verduritas Fruta Spinach puree Grilled chicken breast with small vegetables Fruit 	<p>23 JUEVES · THURSDAY</p>	<p>24 VIERNES · FRIDAY</p>
<p>27 LUNES · MONDAY</p>	<p>28 MARTES · TUESDAY</p>	<p>29 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</p>	<p>30 JUEVES · THURSDAY</p>	<p>31 VIERNES · FRIDAY</p>

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 au naturel 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

