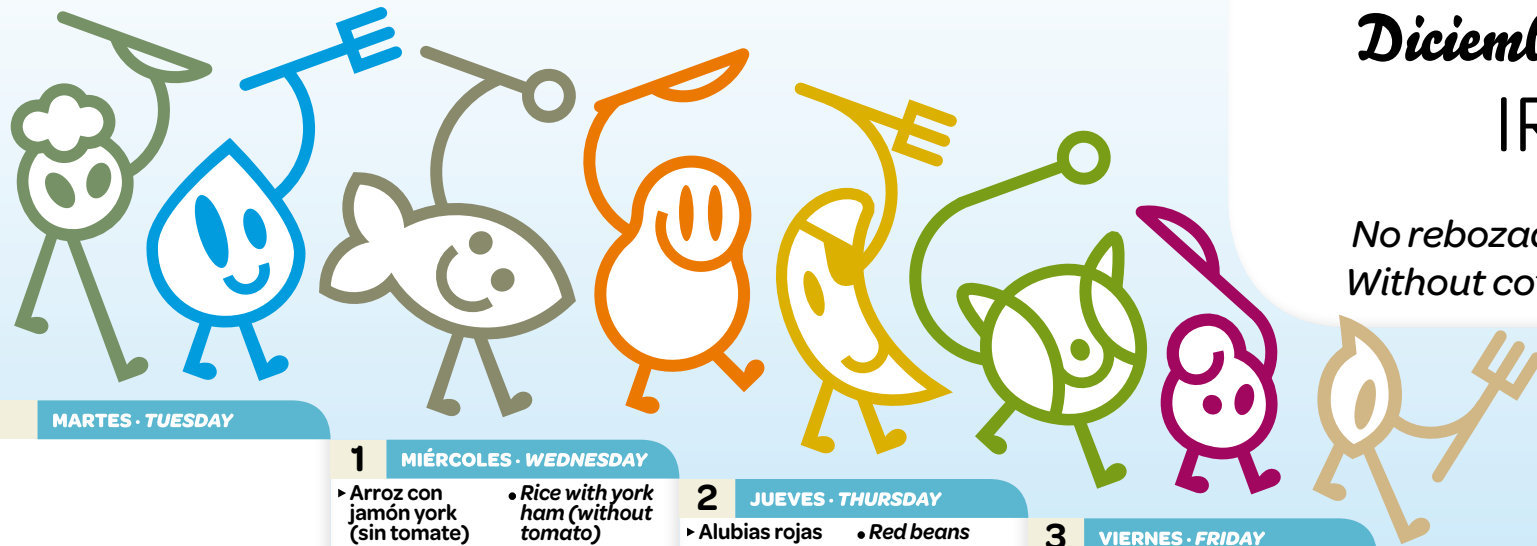


# COMEDOR Saludable



# Diciembre . December IRABIA

No rebozado, no tomate frito /  
Without covering, fried tomato



LUNES · MONDAY

MARTES · TUESDAY

1 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

2 JUEVES · THURSDAY

3 VIERNES · FRIDAY

6 LUNES · MONDAY

7 MARTES · TUESDAY

8 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

9 JUEVES · THURSDAY

10 VIERNES · FRIDAY

13 LUNES · MONDAY

14 MARTES · TUESDAY

15 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

16 JUEVES · THURSDAY

17 VIERNES · FRIDAY

20 LUNES · MONDAY

21 MARTES · TUESDAY

22 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

23 JUEVES · THURSDAY

24 VIERNES · FRIDAY

27 LUNES · MONDAY

28 MARTES · TUESDAY

29 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

30 JUEVES · THURSDAY

31 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Albóndigas caseras (cerdo) en salsa de zanahoria
- ▶ Fruta
- Green beans with potatoes
- Home-made meat-balls (pork) in carrot sauce
- Fruit

- ▶ Garbanzos con arroz
- ▶ Limanda al horno con lechuga
- ▶ Fruta
- Chickpeas with rice
- Baked lemon-sole with lettuce
- Fruit

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Escalopín de pollo en salsa española
- ▶ Actimel
- Potatoes in Rioja style
- Small chicken scallop in Spanish sauce
- Actimel

- ▶ Pochas con patatas
- ▶ Tortilla francesa con calabacín fresco
- ▶ Fruta
- Haricot beans with potatoes
- Omelette with fresh zucchini
- Fruit

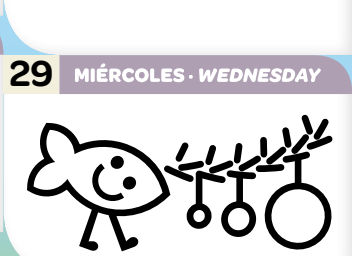
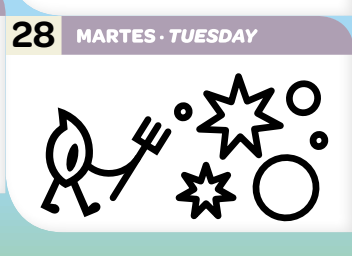
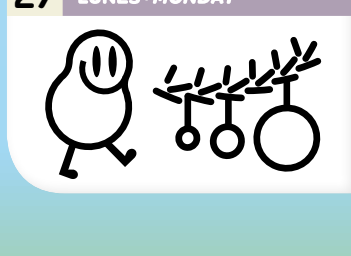
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Filete de merluza en salsa de piquillos
- ▶ Natillas de vainilla
- Lentils with small vegetables
- Hake fillet in piquillo sauce
- Vanilla custard

- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Pizza especial (sin tomate)
- ▶ Postre navideño
- Mixed salad
- Special pizza (without tomato)
- Christmas desert

- ▶ Puré de espinacas
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta
- Spinach puree
- Stewed beef
- Fruit

- ▶ Fruta
- Fruit

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Muslo de pollo asado al tomillo con lechuga
- ▶ Yogur natural
- Stewed soup
- Roasted chicken thigh with thyme and lettuce
- Natural yogurt



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 ...

# 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

## 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

