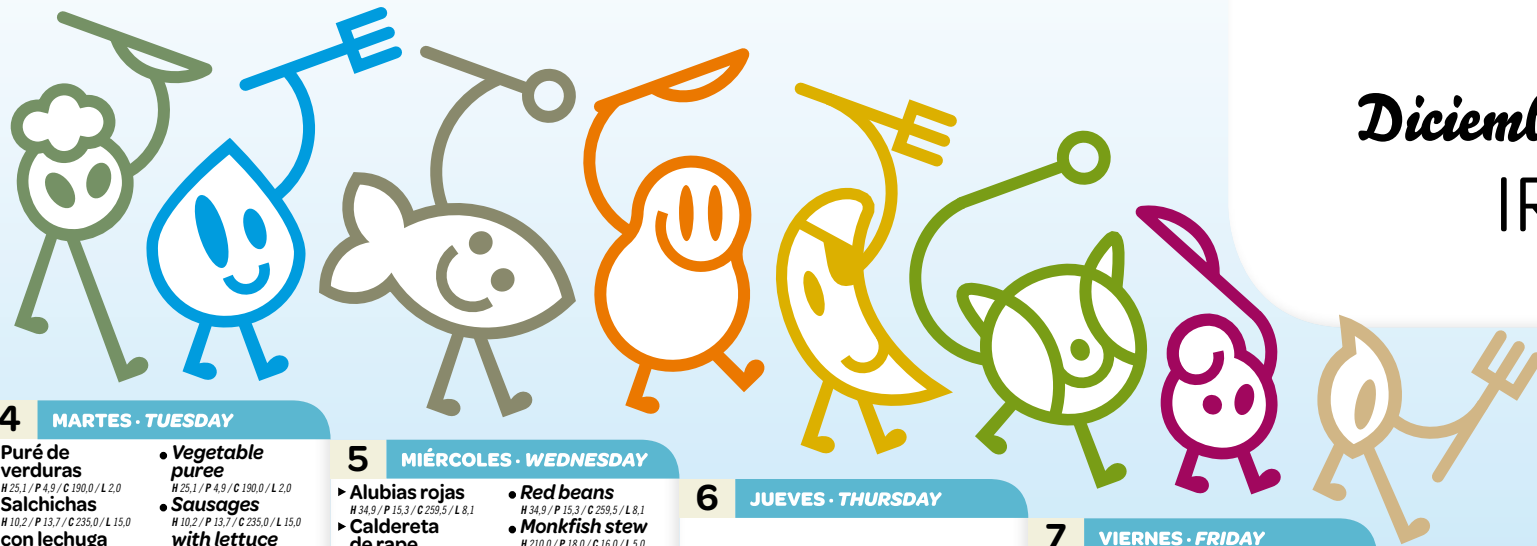


COMEDOR Saludable

Diciembre . December
IRABIA



3 LUNES - MONDAY

4 MARTES - TUESDAY

- ▶ Puré de verduras
H 25.1 / P 4.9 / C 190.0 / L 2.0
- ▶ Salchichas con lechuga
H 10.2 / P 15.7 / C 235.0 / L 15.0
H 0.8 / P 0.8 / C 18.9 / L 1.4
- ▶ Fruta fresca
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3
- Vegetable puree
H 25.1 / P 4.9 / C 190.0 / L 2.0
- Sausages with lettuce
H 10.2 / P 15.7 / C 235.0 / L 15.0
H 0.8 / P 0.8 / C 18.9 / L 1.4
- Fruit
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

5 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Actimel
- Red beans
H 34.9 / P 15.3 / C 299.5 / L 8.1
- Monkfish stew
H 210.0 / P 18.0 / C 16.0 / L 5.0
- Actimel
H 17.6 / P 3.8 / C 104.6 / L 2.1

6 JUEVES - THURSDAY

7 VIERNES - FRIDAY

10 LUNES - MONDAY

- ▶ Acelga con Zanañoria
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha c/ patatas chips
- ▶ Fruta fresca
- Chards with carrot
- Grilled chicken escalopin with chips
- Fruit

11 MARTES - TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de merluza a la romana con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca
- Chickpeas
- Fillet of hake in butter with fresh tomato
- Fruit

12 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

13 JUEVES - THURSDAY

14 VIERNES - FRIDAY

17 LUNES - MONDAY

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Albóndigas caseras con tomate natural
- ▶ Fruta fresca
- Green beans with potatoes
- Home-made meat-balls with natural tomato sauce
- Fruit

18 MARTES - TUESDAY

- ▶ Arroz con tropiezos
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta fresca
- Rice with meaty
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit

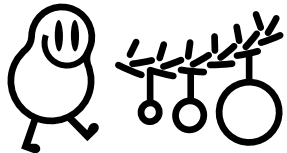
19 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de dorada con lechuga
- ▶ Actimel
- Lentils
- Fillet of gilt-head bream with lettuce
- Actimel

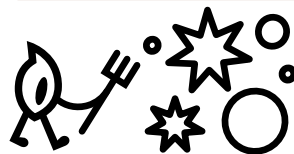
20 JUEVES - THURSDAY

21 VIERNES - FRIDAY

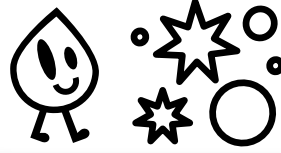
24 LUNES - MONDAY



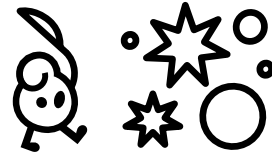
25 MARTES - TUESDAY



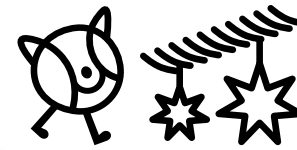
26 MIÉRCOLES - WEDNESDAY



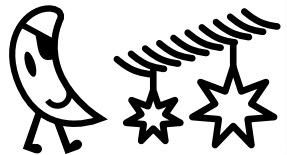
27 JUEVES - THURSDAY



28 VIERNES - FRIDAY



31 LUNES - MONDAY



MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

VIERNES - FRIDAY

/ H: Hidratos de carbono / P: Proteínas /
/ C: Calorías / L: Lípidos /

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 ...



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.
Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

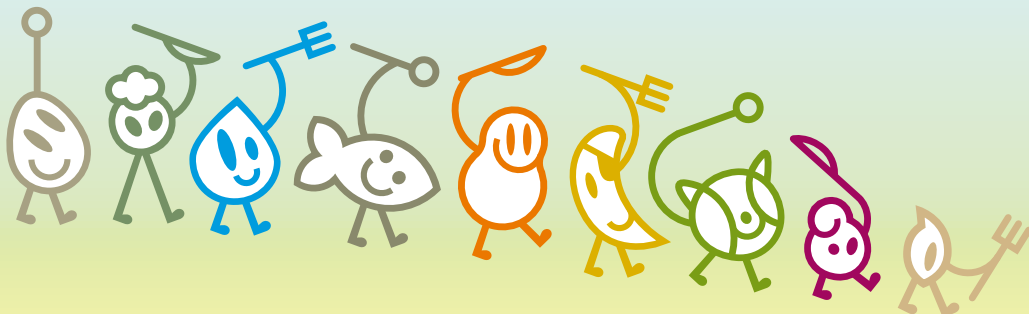
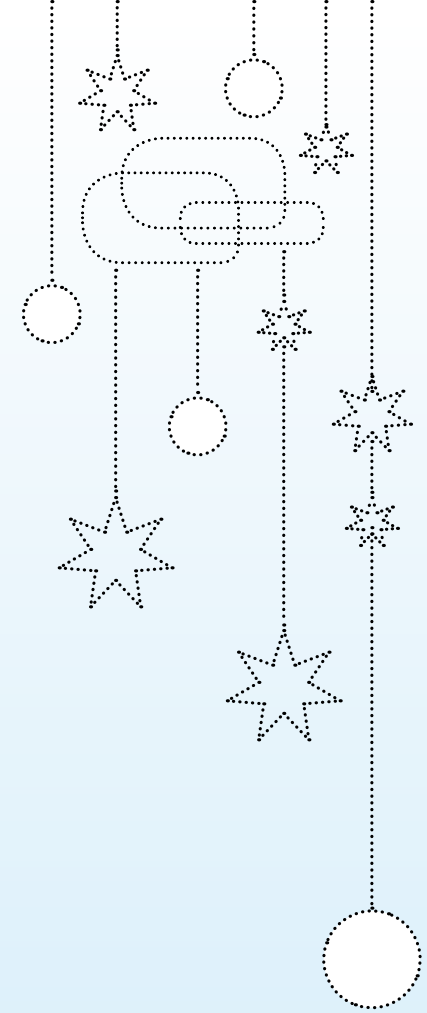
These menus may contain allergens.
For further information: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

Complementando el menú escolar

DESAYUNO	<p>Un desayuno saludable debería estar compuesto por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>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.</p>														
RECREO	<p>Variar cada día entre fruta o lácteo o un puñado de frutos secos (no fritos y sin sal) o un bocadillo pequeño.</p> <p>La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.</p>														
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>- 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.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:</p> <table border="0"> <tr> <td>Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbre</td> <td>Verduras cocinadas u hortalizas crudas</td> </tr> <tr> <td>Verduras — Cereales (arroz o pasta) o féculas (patatas)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carne — Pescado o huevo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pescado — Carne magra o huevo, fiambre</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Huevo — Pescado o carne, fiambre</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta — Fruta o lácteo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lácteo — Fruta</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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	<p>A healthy breakfast should include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Occasionally, the breakfast may be accompanied by olive oil, butter, dried fruits, jam, honey and protein-rich food (eggs, Parma ham, turkey sausage...).</p>														
PLAYTIME	<p>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.</p> <p>The playtime meal should be small, not to spoil the appetite of children for lunch.</p>														
AFTERNOON SNACK	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>- Dinner should be a light meal. Avoid high-calorie foods (take-aways, fried food, casseroles...) and try no to add unnecessary fats (grill or roast, instead). Convenience food should be limited to few times.</p> <p>For example:</p> <p>If lunch included: Then, dinner should contain:</p> <table border="0"> <tr> <td>Cereals (rice or pasta), starchy foods (potatoes) or legumes</td> <td>Cooked or raw vegetables</td> </tr> <tr> <td>Vegetables — Cereals (rice or pasta) or starchy foods (potatoes)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Meat — Fish or egg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fish — Lean meat, egg or cold meat</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Egg — Fish, meat or cold meat</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruit — Fruit or dairy product</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dairy dessert — Fruit</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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															



**COMEDOR
Saludable**