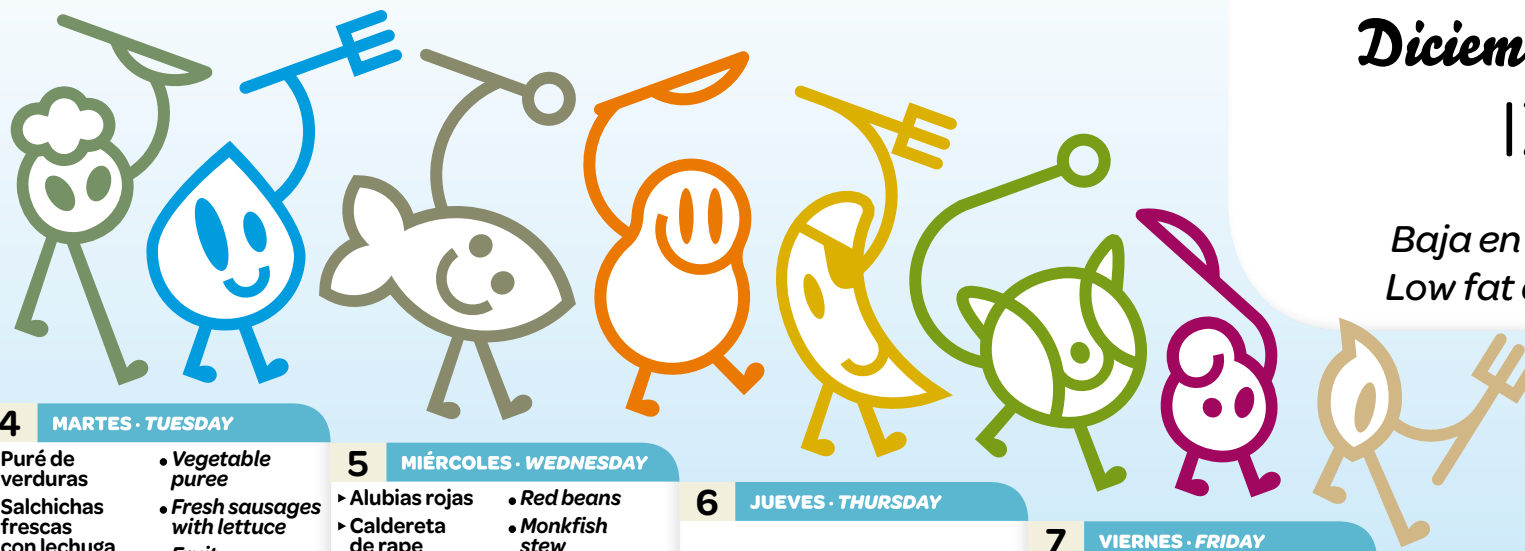


COMEDOR Saludable

Diciembre . December IZAGA

Baja en grasa e hidratos /
Low fat and carbohydrate



3 LUNES · MONDAY

4 MARTES · TUESDAY

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

5 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Alubias rojas
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Red beans
- Monkfish stew
- Fruit

6 JUEVES · THURSDAY

7 VIERNES · FRIDAY

10 LUNES · MONDAY

- ▶ Acelga con zanahoria
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta
- Chards with carrot
- Grilled chicken escalopin with lettuce
- Fruit

11 MARTES · TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Fillet of hake in butter with fresh tomato
- Fruit

12 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Ensalada de vegetales
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta
- Vegetable salad
- Turkey stew
- Fruit

13 JUEVES · THURSDAY

14 VIERNES · FRIDAY

17 LUNES · MONDAY

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

18 MARTES · TUESDAY

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta
- Zucchini puree
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit

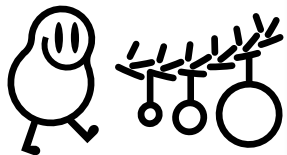
19 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Platija al horno c/ champiñones
- ▶ Fruta
- Lentils
- Covered flounder with mushrooms
- Fruit

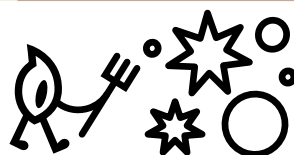
20 JUEVES · THURSDAY

21 VIERNES · FRIDAY

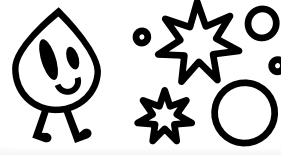
24 LUNES · MONDAY



25 MARTES · TUESDAY



26 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

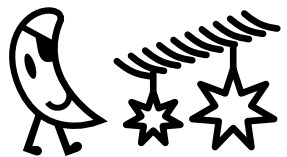


27 JUEVES · THURSDAY



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:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

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:

If lunch included: Then, dinner should contain:

Cereals (rice or pasta), starchy
foods (potatoes) or legumes

Cooked or raw vegetables

Vegetables — Cereals (rice or pasta) or starchy foods
(potatoes)

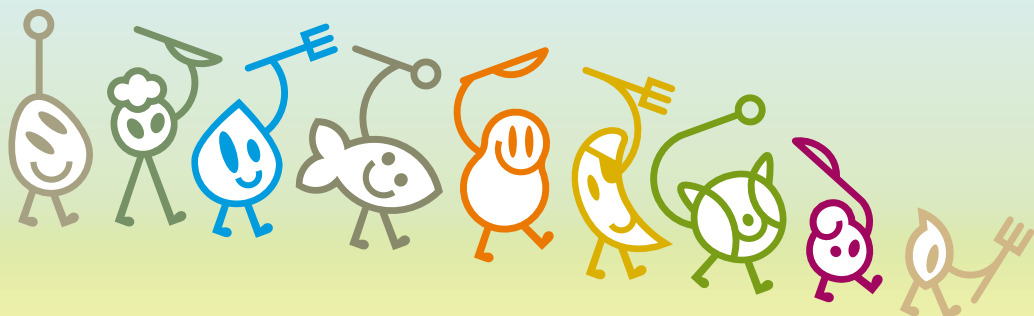
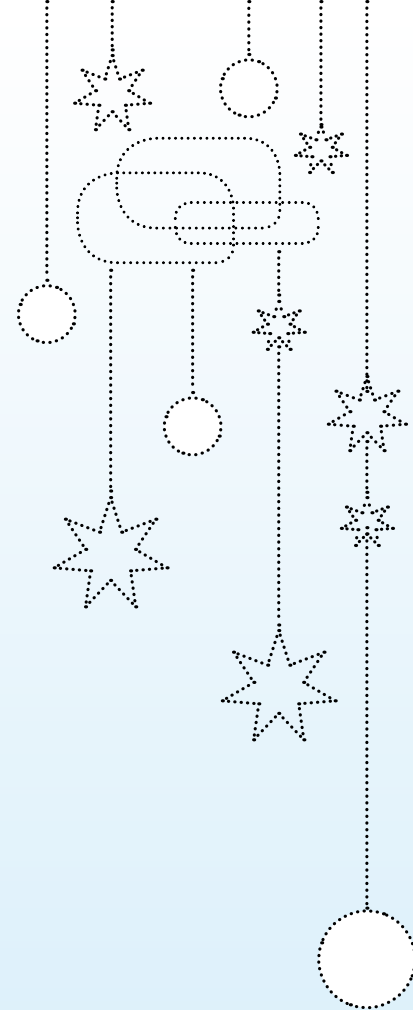
Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



**COMEDOR
Saludable**