

COMEDOR Saludable



Mayo . May

IZAGA

No frutos secos, celiaco /
Without dry fruits, celiac

3 LUNES - MONDAY

- Puré de zanahoria
- Costilla de cerdo al ajillo con lechuga
- Fruta
- Carrot puree
- Pork chop with garlic with lettuce
- Fruit

10 LUNES - MONDAY

- Crema de calabacín
- Lomo a la riojana
- Fruta
- Zucchini cream
- Pork loin in Rioja style
- Fruit

17 LUNES - MONDAY

- Arroz con tomate
- Filete de bacalao al horno con lechuga
- Fruta
- Rice with tomato
- Grilled cod fillet with lettuce
- Fruit

24 LUNES - MONDAY

- Puré de calabaza
- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pumpkin puree
- Baked chicken breast with lettuce
- Fruit

31 LUNES - MONDAY

- Ensalada mixta
- Pasta especial a la boloñesa (con queso rallado)
- Fruta
- Mixed salad
- Special paste Bolognese (with grated cheese)
- Fruit

4 MARTES - TUESDAY

- Lentejas con verduritas
- Limanda al horno con limón
- Fruta
- Lentils with small vegetables
- Grilled lemon-sole with lemon
- Fruit

11 MARTES - TUESDAY

- Garbanzos
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Chickpeas
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit

18 MARTES - TUESDAY

- Pochas con verduritas
- Escalopin de pollo a la plancha con calabacín sin rebozar
- Fruta
- Haricot beans with small vegetables
- Baked small chicken scallop with zucchini without covering
- Fruit

25 MARTES - TUESDAY

- Alubias rojas
- Huevos duros con tomate
- Fruta
- Red beans
- Hard-boiled eggs with tomato
- Fruit

MARTES - TUESDAY

5 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Purrusalda
- Albóndigas caseras con tomate natural
- Actimel
- Purrusalda
- Home-made meat-balls with natural tomato
- Actimel

12 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Acelga con patata
- Guiso de pollo
- Actimel
- Chard with potatoes
- Stewed chicken
- Actimel

19 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Judías verdes con zanahoria
- Guiso de pavo
- Actimel
- Green beans with carrot
- Stewed turkey
- Actimel

26 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Borraja con patatas
- Ternera guisada
- Actimel
- Borage with potatoes
- Stewed beef
- Actimel

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

6 JUEVES - THURSDAY

- Alubias rojas con patatas
- Jamoncitos de pollo asados con verduritas
- Fruta
- Red beans with potatoes
- Roast chicken drumsticks with small vegetables
- Fruit

13 JUEVES - THURSDAY

- Patatas a la riojana
- Hamburguesas en salsa española
- Fruta
- Potatoes in Rioja style
- Burgers in Spanish sauce
- Fruit

20 JUEVES - THURSDAY

- Puré de verduras
- Salchichas frescas de ave con tomate
- Fruta
- Vegetable puree
- Fresh bird sausages with tomato
- Fruit

27 JUEVES - THURSDAY

- Arroz con tomate
- Lomo al horno con lechuga
- Fruta
- Rice with tomato
- Baked pork loin with lettuce
- Fruit

JUEVES - THURSDAY

7 VIERNES - FRIDAY

- Arroz con tomate
- Tortilla francesa con lechuga
- Natillas
- Rice with tomato
- Omelette with lettuce
- Custards

14 VIERNES - FRIDAY

- Pasta especial con atún
- Lomo de merluza al horno con lechuga
- Yogur natural
- Special paste with tuna
- Baked hake loin with lettuce
- Natural yogurt

21 VIERNES - FRIDAY

- Lentejas
- Caldereta de rape
- Yogur de sabores
- Lentils
- Monkfish caldereta
- Yogurt of flavors

28 VIERNES - FRIDAY

- Patatas guisadas
- Filete de limanda al horno con mahonesa
- Yogur de sabores
- Stewed potatoes
- Grilled lemon-sole fillet with mayonnaise
- Yogurt of flavors

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

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 ...

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

