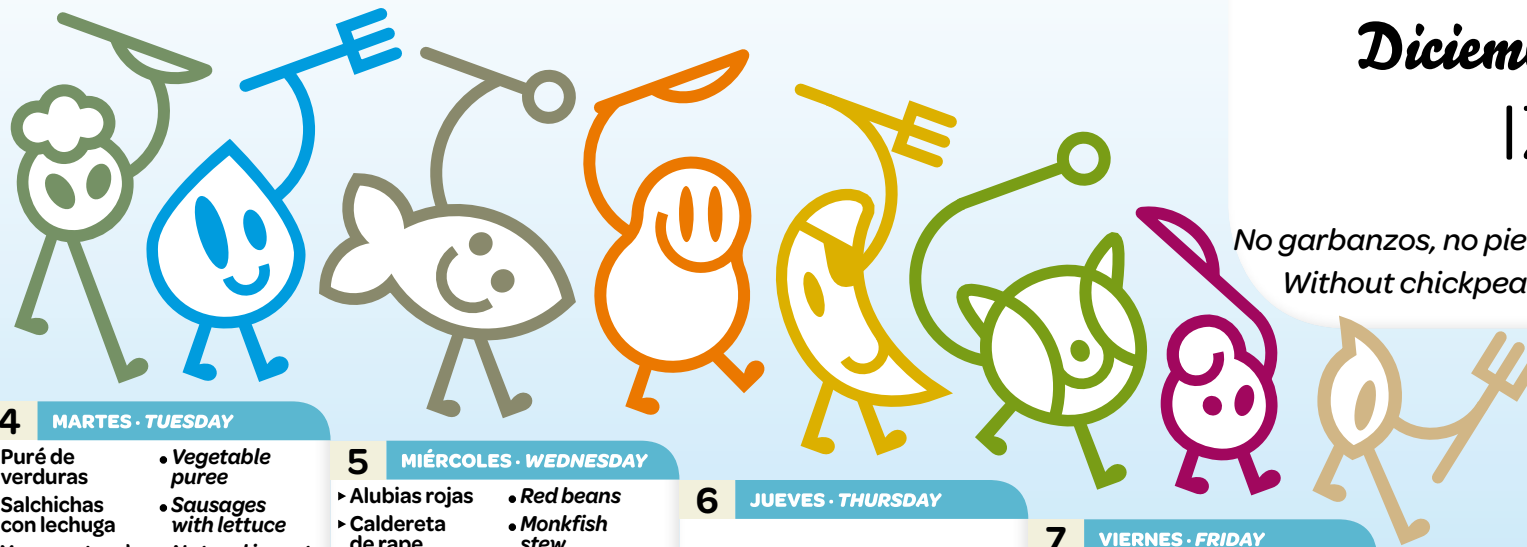


COMEDOR Saludable

Diciembre . December IZAGA

No garbanzos, no piel cítricos, no marisco, no plátano /
Without chickpeas, skin citrus, seafood, banana



3 LUNES · MONDAY

4 MARTES · TUESDAY

- ▶ Puré de verduras • Vegetable puree
- ▶ Salchichas con lechuga • Sausages with lettuce
- ▶ Yogur natural • Natural yogurt

5 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Alubias rojas • Red beans
- ▶ Caldereta de rape • Monkfish stew
- ▶ Actimel • Actimel

6 JUEVES · THURSDAY

7 VIERNES · FRIDAY

10 LUNES · MONDAY

- ▶ Acelga con zanahoria • Chards with carrot
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con patatas chips • Grilled chicken escalopin with chips
- ▶ Actimel • Actimel

11 MARTES · TUESDAY

- ▶ Arroz con verdura (pernitida) • Rice with vegetable (allowed)
- ▶ Filete de merluza a la romana con tomate fresco • Fillet of hake in butter with fresh tomato
- ▶ Natillas • Custard

12 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Patatas a la riojana • Potatoes in Rioja style
- ▶ Estofado de pavo • Turkey stew
- ▶ Yogur de sabores • Yogurt of flavours

13 JUEVES · THURSDAY

14 VIERNES · FRIDAY

17 LUNES · MONDAY

- ▶ Judías verdes con patatas • Green beans with potatoes
- ▶ Albóndigas caseras con salsa de tomate natural • Home-made meat balls with natural tomato sauce
- ▶ Yogur • Yogurt

18 MARTES · TUESDAY

- ▶ Arroz con tropiezos • Rice with meaty
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo • Chicken drumsticks with garlic
- ▶ Natillas • Custards

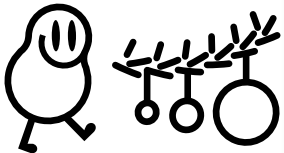
19 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Lentejas • Lentils
- ▶ Platija rebozada c/ champiñones • Covered flounder with mushrooms
- ▶ Actimel • Actimel

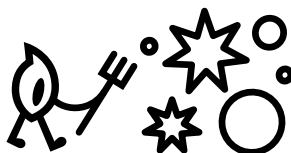
20 JUEVES · THURSDAY

21 VIERNES · FRIDAY

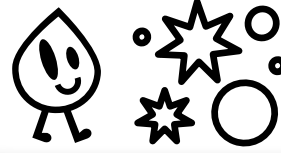
24 LUNES · MONDAY



25 MARTES · TUESDAY



26 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

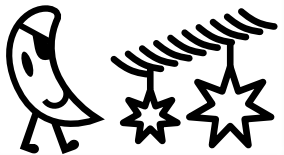


27 JUEVES · THURSDAY



28 VIERNES · FRIDAY

31 LUNES · MONDAY



MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

VIERNES · FRIDAY



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

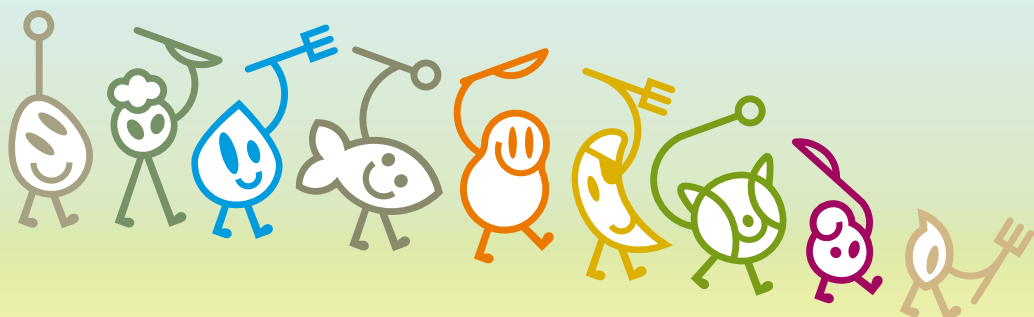
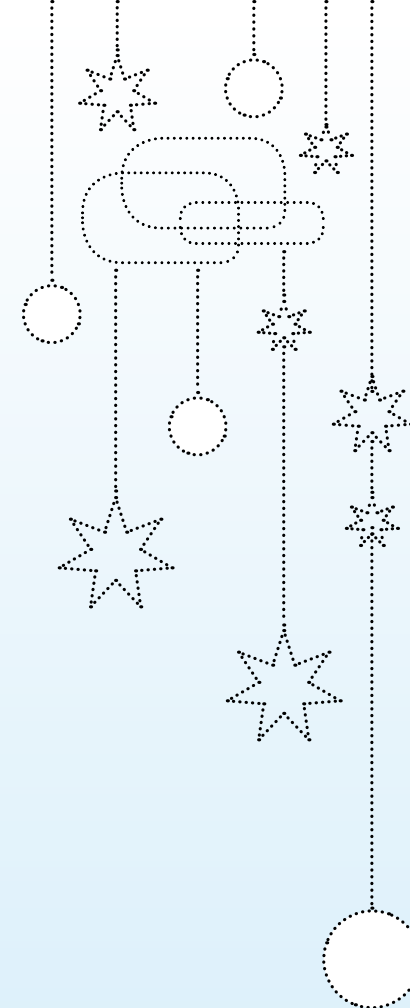
- Dairy products, fruit or sandwiches are a nice option.
- Fill the sandwiches with vegetables, sardines, cold meats (Parma ham, boiled ham, turkey ham). From time to time, add cheese, pâté, chocolate or cold meats including some fat.
- Industrial baking should not be served more than once a week.

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**