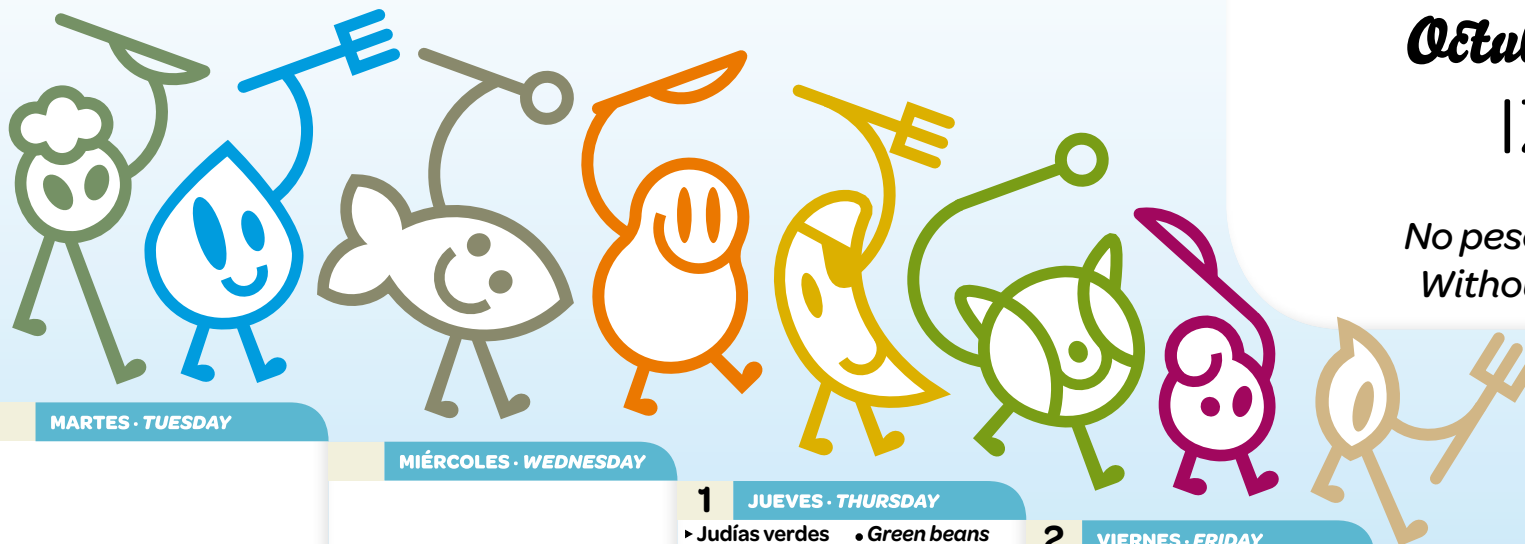


# COMEDOR Saludable



# Octubre . October IZAGA

No pescado, no tortilla /  
Without fish, omelette



# COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

1 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Lomo fresco con lechuga
- ▶ Actimel
- Green beans with potatoes
- Grilled fresh pork with lettuce
- Actimel

2 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Muslo de pollo con patatas chips
- ▶ Helado
- Rice with tomato
- Chicken thigh with chips
- Ice cream

5 LUNES - MONDAY

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Filete de ternera en fritada
- ▶ Fruta
- Potatoes in Rioja style
- Fried steak
- Fruit

6 MARTES - TUESDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta
- White beans
- Stewed chicken
- Fruit

7 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Lomo en salsa
- ▶ Actimel
- Zucchini cream
- Pork loin in sauce
- Actimel

8 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Hamburguesa encebollada
- ▶ Fruta
- Macaroni with tomato
- Burger with onion
- Fruit

9 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Pechuga de pavo con tomate fresco
- ▶ Yogur natural
- Chickpeas
- Turkey breast with fresh tomato
- Natural yogurt

12 LUNES - MONDAY

13 MARTES - TUESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de ternera con lechuga
- ▶ Fruta
- Lentils
- Steak with lettuce
- Fruit

14 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Actimel
- Rice with tomato
- Chicken drumsticks with garlic
- Actimel

15 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Lomo fresco con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Vegetables puree
- Fresh pork loin with baby carrot
- Fruit

16 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Yogur de sabores
- White beans
- Stewed veal
- Yogurt of flavours

19 LUNES - MONDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Filete de ternera con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Steak with fresh tomato
- Fruit

20 MARTES - TUESDAY

- ▶ Aroz con jamón york
- ▶ Escalopín de pollo con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice with york ham
- Chicken with lettuce
- Fruit

21 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Lomo con salsa de tomate casero
- ▶ Actimel
- Carrot puree
- Pork loin with fresh tomato sauce
- Actimel

22 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Patata guisada
- ▶ Muslo de pollo asado con calabacín
- ▶ Fruta
- Stewed potatoes
- Roasted chicken thigh with zucchini
- Fruit

23 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Pechuga de pavo con lechuga
- ▶ Natillas
- Pinto beans
- Turkey breast with lettuce
- Custards

26 LUNES - MONDAY

- ▶ Espirales con tomate
- ▶ Filete de ternera con lechuga
- ▶ Fruta
- Spirals with tomato
- Steak with lettuce
- Fruit

27 MARTES - TUESDAY

- ▶ Pochas con verduritas
- ▶ Guiso de pavo
- ▶ Fruta
- Haricot beans with small vegetables
- Turkey stew
- Fruit

28 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Pechuga de pollo con patatas
- ▶ Actimel
- Vegetables puree
- Chicken with potatoes
- Actimel

29 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Cabezada de cerdo con pimientos
- ▶ Fruta
- Rice with tomato
- Pork head with peppers
- Fruit

30 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Judías verdes con zanahoria
- ▶ Filete de ternera con tomate de ensalada
- ▶ Yogur natural
- Green beans with carrot
- Steak with fresh tomato
- Natural yogurt

# 2020

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 ...

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

