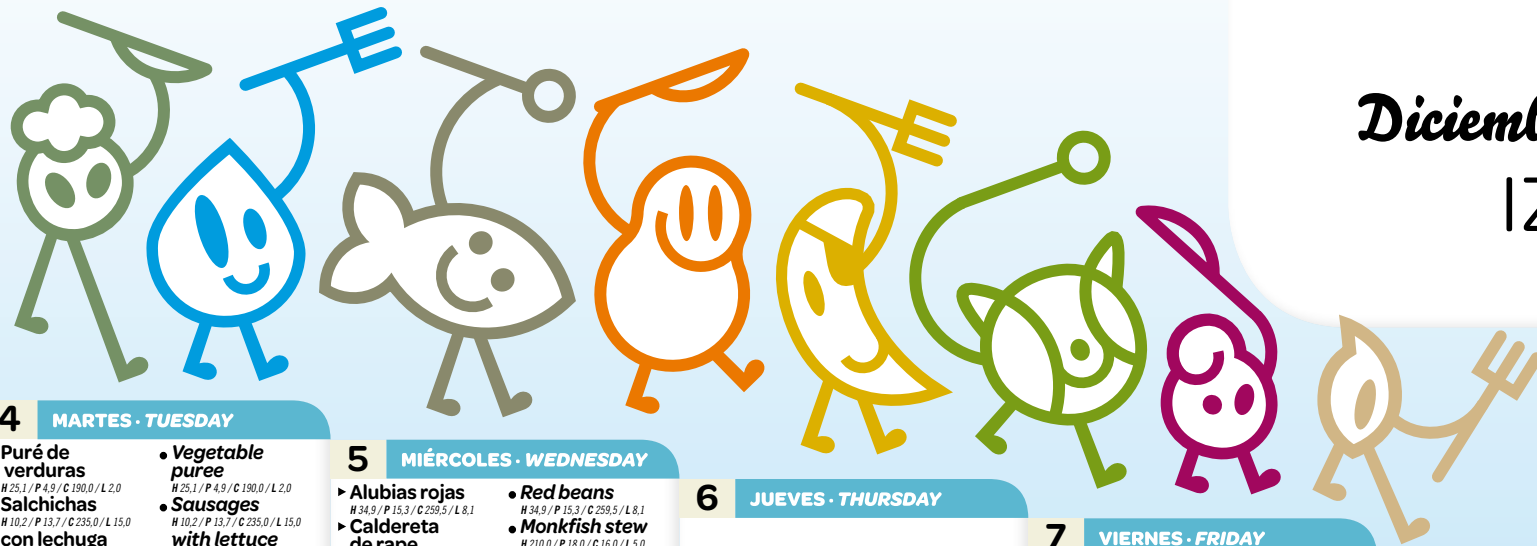


COMEDOR Saludable

Diciembre . December
IZAGA



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 13.7 / C 235.0 / L 15.0
- ▶ 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 13.7 / C 235.0 / L 15.0
- 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 21.0 / 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
- ▶ Fruta fresca
- Chards with carrot
- Grilled chicken escalopin
- Fruit
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

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
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

12 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca
- Potatoes in Rioja style
- Turkey stew
- Fruit
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

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 tomato sauce
- Fruit
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

18 MARTES - TUESDAY

- ▶ Arroz con tropiezos
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta fresca
- Rice with meaty
- Chicken drumsticks with garlic
- Fruit
H 14.2 / P 1.4 / C 65.4 / L 0.3

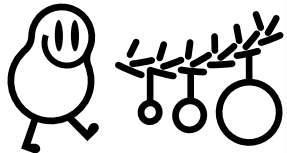
19 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de dorada con champiñón
- ▶ Actimel
- Lentils
- Fillet of gilt-head bream with mushrooms
- Actimel
H 17.6 / P 3.8 / C 104.6 / L 2.1

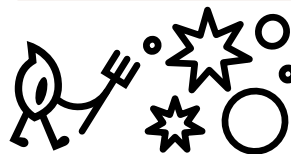
20 JUEVES - THURSDAY

21 VIERNES - FRIDAY

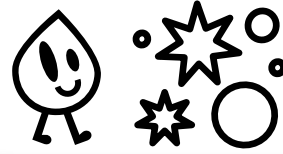
24 LUNES - MONDAY



25 MARTES - TUESDAY



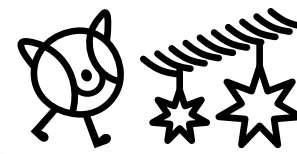
26 MIÉRCOLES - WEDNESDAY



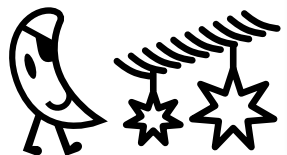
27 JUEVES - THURSDAY



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

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)

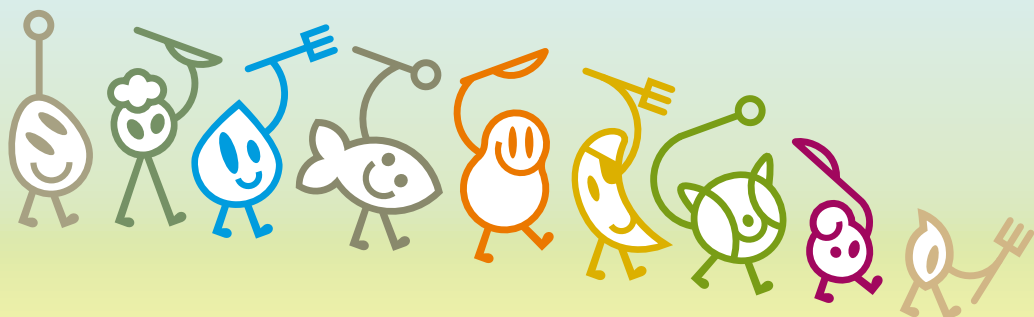
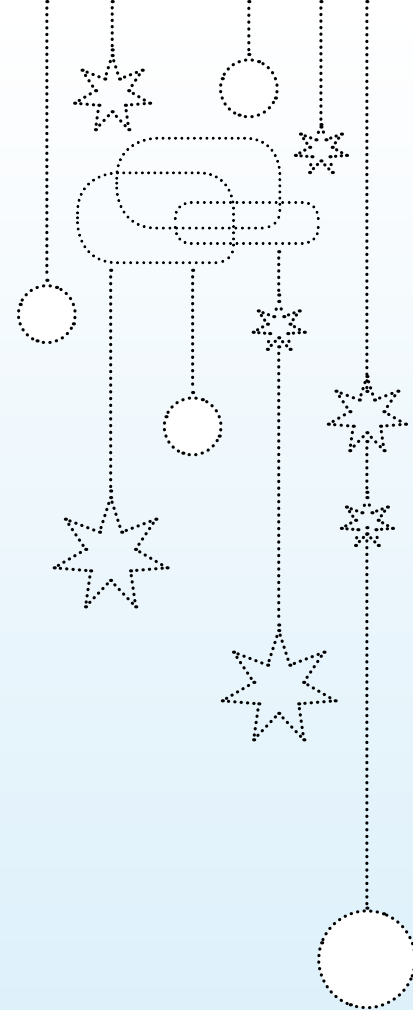
Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



**COMEDOR
Saludable**