

# COMEDOR Saludable



# Octubre . October IRABIA - IZAGA PRIMER CICLO



# COMEDOR Saludable

## LUNES - MONDAY

## MARTES - TUESDAY

## MIÉRCOLES - WEDNESDAY

## JUEVES - THURSDAY

## 1 VIERNES - FRIDAY

## 4 LUNES - MONDAY

- ▶ **Espaguetis con queso rallado**  
H 50,5 / P 11,5 / C 366,8 / L 13,2
- ▶ **Lomo al horno con lechuga**  
H 13,2 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Spaghetti with grates cheese**  
H 50,5 / P 11,5 / C 366,8 / L 13,2
- ▶ **Baked pork loin with lettuce**  
H 13,2 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 5 MARTES - TUESDAY

- ▶ **Judía verde con zanahoria**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ **Caldereta de rape**  
H 16,0 / P 18,0 / C 210,0 / L 5,0
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Green beans with carrot**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ **Monkfish caldereta**  
H 16,0 / P 18,0 / C 210,0 / L 5,0
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ **Arroz con tomate**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 3,4
- ▶ **Jamonicitos de pollo con limón**  
H 1,7 / P 22,0 / C 231,8 / L 14,6
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1
- ▶ **Rice with tomato**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 3,4
- ▶ **Chicken drumsticks with lemon**  
H 1,7 / P 22,0 / C 231,8 / L 14,6
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

## 7 JUEVES - THURSDAY

- ▶ **Puré de calabaza**  
H 24,2 / P 3,9 / C 135,6 / L 2,6
- ▶ **Filete de dorada con mahonesa**  
H 22,5 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Pumpkin puree**  
H 24,2 / P 3,9 / C 135,6 / L 2,6
- ▶ **Fillet of gilt-head bream with mayonnaise**  
H 22,5 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 8 VIERNES - FRIDAY

- ▶ **Lentejas**  
H 32,2 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Tortilla de patata con lechuga**  
H 0,8 / P 0,8 / C 18,9 / L 1,4
- ▶ **Yogur de sabores**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Lentils**  
H 32,2 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Spanish omelette with lettuce**  
H 0,8 / P 0,8 / C 18,9 / L 1,4
- ▶ **Yogurt of flavours**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 11 LUNES - MONDAY

## 12 MARTES - TUESDAY

## 13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

## 14 JUEVES - THURSDAY

## 15 VIERNES - FRIDAY

## 18 LUNES - MONDAY

- ▶ **Judía verde con patata**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ **Ternera guisada**  
H 14,6 / P 23,1 / C 267,4 / L 13,1
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Green beans with potatoes**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ **Stewed beef**  
H 14,6 / P 23,1 / C 267,4 / L 13,1
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 19 MARTES - TUESDAY

- ▶ **Garbanzos**  
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- ▶ **Tortilla francesa con calabacín**  
H 4,0 / P 7,5 / C 155,0 / L 12,0
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Chickpeas**  
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- ▶ **Omelette with zucchini**  
H 4,0 / P 7,5 / C 155,0 / L 12,0
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ **Puré de verduras**  
H 35,5 / P 6,2 / C 218,9 / L 5,9
- ▶ **Salchichas con tomate**  
H 0,7 / P 11,8 / C 285,6 / L 26,7
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1
- ▶ **Vegetable puree**  
H 35,5 / P 6,2 / C 218,9 / L 5,9
- ▶ **Sausages with tomato**  
H 0,7 / P 11,8 / C 285,6 / L 26,7
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

## 21 JUEVES - THURSDAY

- ▶ **Arroz con tomate**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 3,4
- ▶ **Jamonicitos de pollo asado con lechuga**  
H 1,8 / P 21,0 / C 234,0 / L 12,8
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Rice with tomato**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 3,4
- ▶ **Roasted chicken drumsticks with lettuce**  
H 1,8 / P 21,0 / C 234,0 / L 12,8
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 22 VIERNES - FRIDAY

- ▶ **Lentejas**  
H 32,2 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Filete de merluza en piperrada**  
H 13,0 / P 24,7 / C 223,6 / L 11,5
- ▶ **Yogur de sabores**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3
- ▶ **Lentils**  
H 32,2 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Filet of hake with piperrada**  
H 13,0 / P 24,7 / C 223,6 / L 11,5
- ▶ **Yogurt of flavours**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

## 25 LUNES - MONDAY

- ▶ **Puré de zanahoria**  
H 31,2 / P 5,0 / C 175,4 / L 3,3
- ▶ **San Jacobo con lechuga**  
H 20,2 / P 3,3 / C 216,5 / L 13,6
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Carrot puree**  
H 31,2 / P 5,0 / C 175,4 / L 3,3
- ▶ **San Jacobo with lettuce**  
H 20,2 / P 3,3 / C 216,5 / L 13,6
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 26 MARTES - TUESDAY

- ▶ **Borrajá con jamón**  
H 30,2 / P 5,8 / C 173,4 / L 3,8
- ▶ **Limanda rebozada con zanahoria baby**  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Borage with ham**  
H 30,2 / P 5,8 / C 173,4 / L 3,8
- ▶ **Covered lemon-sole with baby carrot**  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ **Purrusalda**  
H 25,4 / P 4,9 / C 180,0 / L 3,4
- ▶ **Albóndigas con tomate**  
H 13,2 / P 9,8 / C 205,0 / L 3,1
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1
- ▶ **Purrusalda**  
H 25,4 / P 4,9 / C 180,0 / L 3,4
- ▶ **Meat-balls with tomato**  
H 13,2 / P 9,8 / C 205,0 / L 3,1
- ▶ **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

## 28 JUEVES - THURSDAY

- ▶ **Alubias rojas**  
H 28,5 / P 17,3 / C 229,6 / L 4,8
- ▶ **Varitas de pescado con verduritas**  
H 21,2 / P 2,8 / C 218,1 / L 12,8
- ▶ **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Red beans**  
H 28,5 / P 17,3 / C 229,6 / L 4,8
- ▶ **Fish sticks with small vegetables**  
H 21,2 / P 2,8 / C 218,1 / L 12,8
- ▶ **Fruit**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

## 29 VIERNES - FRIDAY

- ▶ **Arroz a la jardinera**  
H 56,4 / P 10,4 / C 319,1 / L 7,0
- ▶ **Huevos duros con tomate**  
H 5,7 / P 8,1 / C 189,0 / L 12,3
- ▶ **Natillas**  
H 22,6 / P 4,4 / C 142,0 / L 3,8
- ▶ **Rice with vegetables**  
H 56,4 / P 10,4 / C 319,1 / L 7,0
- ▶ **Hard-boiled eggs with tomato**  
H 5,7 / P 8,1 / C 189,0 / L 12,3
- ▶ **Custard**  
H 22,6 / P 4,4 / C 142,0 / L 3,8

/ H: Hidratos de carbono / P: Proteínas /  
/ C: Calorías / L: Lípidos /

# 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 ...

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

