

COMEDOR Saludable

Junio
SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ▶ Crema de calabaza ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón ▶ Lácteo
4 ▶ Alubia verde ▶ Ragout de ternera ▶ Fruta	5 ▶ Paella ▶ Merluza en salsa verde ▶ Lácteo	6 ▶ Puré de verduras ▶ Lomo a la aragonesa ▶ Fruta	7 ▶ Tallarines con tomate natural ▶ Escalopín de pollo a la plancha con champiñón ▶ Fruta	8 ▶ Garbanzos ▶ Filete de limanda con limón ▶ Lácteo
11 ▶ Puré de patata ▶ Albóndigas caseras con tomate ▶ Fruta	12 ▶ Lentejas ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby ▶ Lácteo	13 ▶ Macarrones con salsa boloñesa ▶ Bacalao al horno con patata ▶ Fruta	14 ▶ Borraja con patata ▶ Jamón fresco en piperrada ▶ Fruta	15 ▶ Arroz blanco con tomate natural ▶ Filete de granadero con lechuga ▶ Lácteo
18 ▶ Alubias pintas ▶ Lomos de merluza en fritada ▶ Fruta	19 ▶ Coditos con tomate natural ▶ Lomo adobado de cerdo con calabacín rebozado ▶ Helado	20	21	22
25	26	27	28	29

2018

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información:
departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.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)**

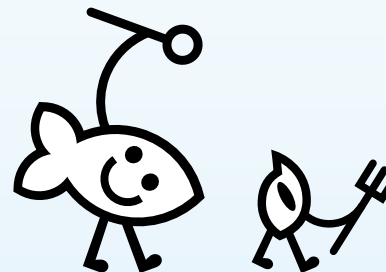
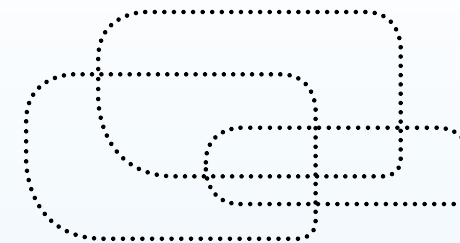
Carne — **Pescado o huevo**

Pescado — **Carne magra o huevo, fiambre**

Huevo — **Pescado o carne, fiambre**

Fruta — **Fruta o lácteo**

Lácteo — **Fruta**



Llega el mes de junio y desde COMEDOR SALUDABLE queremos despedir el curso deseando a todas las familias un feliz y saludable verano. Ha sido un curso en el que hemos vivido momentos inolvidables, nos hemos divertido y hemos aprendido mucho. Para el curso que viene tenemos preparadas nuevas actividades que nos ayudarán en nuestra misión de inculcar hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas. Seguiremos trabajando en temas de sostenibilidad, sensibilizando al alumnado en relación al despilfarro alimentario en su día a día.

Hasta entonces, todo el equipo de COMEDOR SALUDABLE os desea un:

*¡Feliz y saludable
verano!*

