

COMEDOR Saludable



Marzo
Colegio Público
MENDIALDEA I

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Filete de bacalao al horno con refrito Fruta 	7 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Albóndigas con tomate Fruta 	8 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Estofado de ternera ECO Lácteo 	9 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Escalope de cerdo con lechuga Fruta 	10 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Paella de pescado Fruta
13 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Crema de puerro Lomo fresco con champis Lácteo 	14 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas ECO Merluza en salsa de pimientos Fruta 	15 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido San Jacobo con lechuga Lácteo 	16 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Borraja con patatas Muslo de pollo asado con tomate fresco Fruta 	17 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con atún Filete de gallo con limón Fruta
20 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la jardinera ECO Tortilla de patata con tomate frito Fruta 	21 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Judía verde con patatas Cabezada con pimientos Lácteo 	22 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Codtios con tomate Lenguado con refrito Fruta 	23 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Puré de verdura con coliflor Filete ruso en salsa Fruta 	24 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Fielte de limanda con patata panadera Fruta
27 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Crema de acelga Jamoncitos de pollo al ajillo Fruta 	28 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Bacalao en salsa verde Fruta 	29 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Espirales a la boloñesa Lácteo ECO 	30 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Lomo adobado con lechuga Fruta 	31 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Patatas a la marinera Merluza rebozada Fruta



COMEDOR Saludable

Delfines de plátanos

Estos menús pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2017

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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.

- **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

CENA



Delfines en el mar, EL PLÁTANO

El plátano es una fuente de energía ideal por su alto contenido en potasio, magnesio, sodio y hierro. Es el postre perfecto en cualquier temporada.

El plátano es una fruta fácil de comer y que además, pueden tomarla sólo cuando están aprendiendo a comer de forma autónoma, tiene muchos nutrientes.

Aquí presentamos un divertido plato de delfines en un mar de chocolate.

