

COMEDOR Saludable

Septiembre GAZTELUETA



2 LUNES

3 MARTES

4 MIÉRCOLES

5 JUEVES

6 VIERNES

9 LUNES
 ▶ Puré de cuatro verduras
 ▶ Hamburguesas con tomate casero
 ▶ Fruta fresca

10 MARTES
 ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
 ▶ Merluza al horno con patata panadera
 ▶ Fruta fresca

11 MIÉRCOLES
 ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
 ▶ Alubias blancas con verduras
 ▶ Fruta fresca

12 JUEVES
 ▶ Pasta a la carbonara
 ▶ Alitas de pollo marinadas con lechuga
 ▶ Yogur natural

13 VIERNES
 ▶ Lentejas con verduras
 ▶ Bacalao al ajoarriero
 ▶ Fruta fresca

16 LUNES
 ▶ Brócoli al ajillo
 ▶ Merluza rebozada con limón
 ▶ Fruta fresca

17 MARTES
 ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
 ▶ Lentejas con chorizo y verduras
 ▶ Fruta fresca

18 MIÉRCOLES
 ▶ Pasta con verduras y queso fundido
 ▶ Pollo asado con lechuga
 ▶ Fruta fresca

19 JUEVES
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Bacalao a la vizcaína
 ▶ Fruta fresca

20 VIERNES
 ▶ Alubias rojas con berza
 ▶ Croquetas de bacalao con ensalada de tomate
 ▶ Yogur natural sostenible

23 LUNES
 ▶ Porrusalda
 ▶ Ternera guisada
 ▶ Fruta fresca

24 MARTES
 ▶ Arroz con tomate frito casero
 ▶ Salchichas de cerdo con puré de manzana
 ▶ Fruta fresca

25 MIÉRCOLES
 ▶ Garbanzos con verduras
 ▶ Filete de merluza en salsa de puerros
 ▶ Fruta fresca

26 JUEVES
 ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
 ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga
 ▶ Yogur natural

27 VIERNES
 ▶ Judías verdes con patatas
 ▶ Tortilla de patata con ensalada de tomate
 ▶ Fruta fresca

30 LUNES
 ▶ Lentejas con verduras
 ▶ San Jacobo con lechuga
 ▶ Fruta fresca

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2024

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

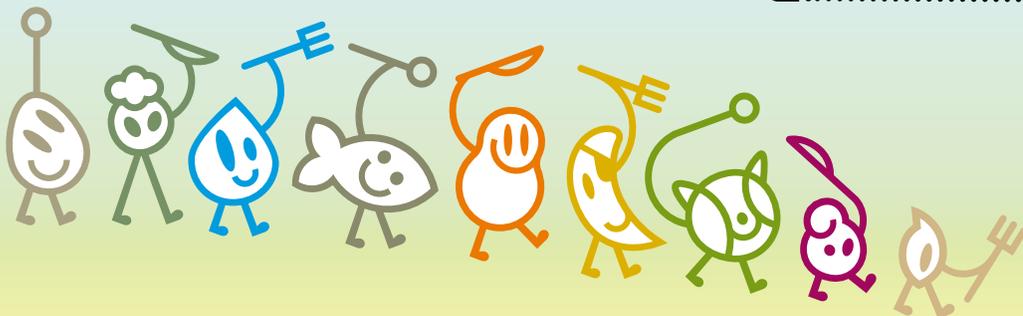
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



Certificación ISO 9001:2000
para Cocina Central
Panadero
Edificio comedores
Campus Universitario



COMEDOR
Saludable