COMEDOR Saludable

Diciembre

CAMINO DE SANTIAGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 VIERNES ▸ Borraja con patata ▸ Muslo de pollo asado con pimientos morrones ▸ Fruta
4 LUNES	**5** MARTES ▸ Lentejas ECO ▸ Merluza en salsa verde ▸ Lácteo	**6** MIÉRCOLES	**7** JUEVES ▸ Coditos con salsa boloñesa ▸ Redondo de ternera en salsa ▸ Lácteo	**8** VIERNES
11 LUNES ▸ Sopa de cocido ▸ Hamburguesas caseras guisadas ▸ Fruta	**12** MARTES ▸ Paella ▸ Bacalao en salsa de tomate ▸ Fruta	**13** MIÉRCOLES ▸ Acelga con patatas ▸ Lomo de cerdo a la plancha con calabacín rebozado ▸ Lácteo	**14** JUEVES ▸ Alubias pintas ▸ Filete de platija a la romana con limón ▸ Fruta	**15** VIERNES ▸ Crema de calabaza ▸ Tortilla de patata casera con tomate de ensalada ▸ Lácteo ECO
18 LUNES ▸ Judías verdes con patatas ▸ Ragout de ternera ▸ Lácteo	**19** MARTES ▸ Arroz a la jardinera ▸ Merluza a la mediterránea ▸ Fruta	**20** MIÉRCOLES ▸ Puré de guisantes ▸ Cabezada asada con zanahoria y guisantes ▸ Fruta	**21** JUEVES ▸ Tallarines con tomate natural ▸ Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas ▸ POSTRE NAVIDEÑO	**22** VIERNES ▸ Garbanzos ECO ▸ Filete de limanda con lechuga ▸ Lácteo
25 LUNES	**26** MARTES	**27** MIÉRCOLES	**28** JUEVES	**29** VIERNES

COMEDOR Saludable

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

RD126/2015

Salvo mercado y/o grado de aceptación

2017

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

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

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.

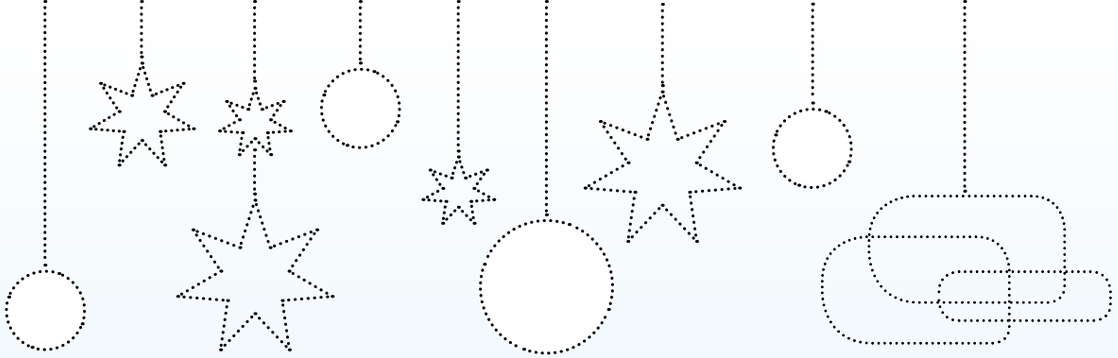
MERIENDA

- 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***



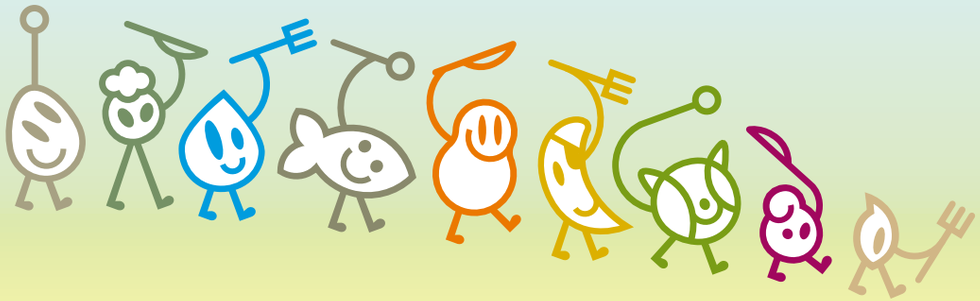
Y sin darnos cuenta ya hemos llegado al mes de diciembre, mes de celebraciones y alegría en nuestros comedores.

Durante este mes:

- Entregaremos a las familias los informes trimestrales de comedor, que son de gran ayuda para el seguimiento personalizado de cada alumno/a.
- Publicaremos la Newsletter de Comedor Saludable, con un resumen de lo más destacado del primer trimestre de curso.
- Haremos entrega de las bases de la segunda edición del concurso "La receta de mi abuel@" para que durante las vacaciones podáis elaborar los platos que queráis presentar al concurso.
- Y por último, inos divertiremos decorando el comedor con motivos navideños! y celebraremos la llegada de la Navidad.

Todo el equipo de Comedor saludable, os desea una:

¡FELIZ Y SALUDABLE NAVIDAD!



COMEDOR Saludable