

COMEDOR Saludable

Septiembre
CAMINO DE SANTIAGO



LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acelga con patatas ▶ Hamburguesas en sanfaina ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garbanzos ECO ▶ Filete de merluza empanado con limón ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de calabacín ▶ Lomo a la aragonesa ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coditos con queso gratinado ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias pintas ▶ Caldereta de rape ▶ Lácteo
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Espirales con tomate natural ▶ San Jacobo con pimientos morrones ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Borraja con patata ▶ Ternera en salsa con patatas dado ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas ECO ▶ Filete de granadero con salteado campestre ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de verduras con picatostes ▶ Pollo a la naranja ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas ▶ Lomos de merluza en fritada ▶ Lácteo
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz blanco con tomate natural ▶ Filete de merluza a la romana con limón ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de calabaza ▶ Hamburguesas caseras en salsa ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias pintas ▶ Bacalao a la vizcaína ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sopa de cocido ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acelga con patatas ▶ Cabezada a la riojana ▶ Yogur BIO ECO
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Patatas con chorizo ▶ Lomo adobado con zanahorias baby ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubia verde ▶ Estofado de ternera con verduras ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coditos con salsa boloñesa ▶ Merluza al estilo Orio con patatas ▶ Fruta 		

2020

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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

- **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

—



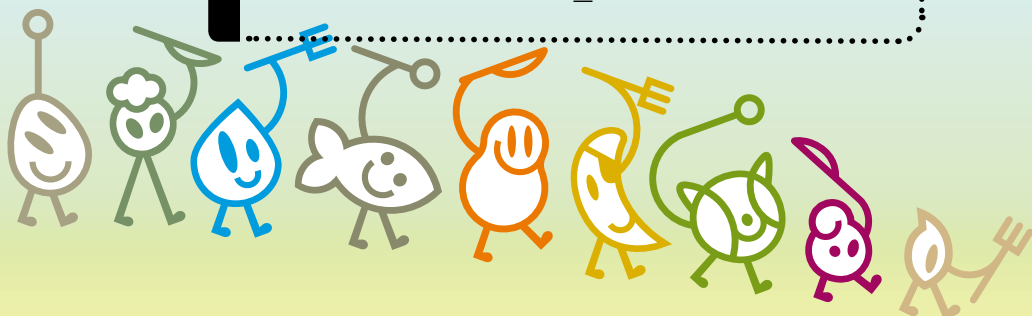
Ya está aquí septiembre, el mes de arrancar el curso, de reencontrarnos, de llenarnos de ilusión y emociones positivas. Este año comenzamos con las mismas ganas de siempre, con proyectos nuevos y reforzando la educación en salud.

Es nuestra razón de ser cuidar de los niños y las niñas, de su bienestar físico y emocional, y este año todavía más si cabe. Todas las medidas son pocas para garantizar su seguridad y la de todos. Por eso, además de los protocolos de actuación y las formaciones que llevaremos a cabo con profesionales y alumnado en materia de prevención y mantenimiento de la salud, estaremos vigilantes ante nuevas medidas o requerimientos que puedan surgir.

En todo momento actuaremos guiados por el Plan de Contingencia elaborado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. Según este protocolo, en los comedores escolares tanto el personal como el alumnado se lavarán las manos antes y después de cada comida. Asimismo, los servicios se llevarán a cabo de forma escalonada y se realizará una exhaustiva limpieza y desinfección de las instalaciones y enseres entre cada grupo. Durante la comida nos aseguraremos de que no haya intercambio de alimentos o cubiertos.

¡Empezamos!

¡¡¡Feliz y saludable septiembre!!!



COMEDOR
Saludable