

COMEDOR Saludable

Octubre
CAMINO DE SANTIAGO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahorias Escalopín de pollo a la plancha con ratatouille Fruta 	2 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Filete de granadero con limón Yogur BIO ECO natural
5 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Puré de guisantes Albóndigas caseras con tomate Fruta 	6 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con ratatouille Pechuga de pollo a la plancha con calabacín rebozado Fruta 	7 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Caldereta de rape Fruta 	8 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas ECO Jamón fresco en piperrada Fruta 	9 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Borraja con patata Croquetas artesanas de bacalao con lechuga Lácteo
12 LUNES	13 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones Fruta 	14 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas ECO Bacalao al horno a la mediterránea Fruta 	15 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Estofado de pavo Fruta 	16 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate natural Escalope de cerdo casero Lácteo
19 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate natural San Jacobo con alubia verde redondilla Fruta 	20 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas ECO Merluza en salsa verde Fruta 	21 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Acelga con patatas Redondo de ternera en salsa Fruta 	22 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Pechuga a la española Fruta 	23 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Tortilla de patata casera con lechuga Lácteo
26 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Estofado de ternera con patatas Fruta 	27 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Patatas con chorizo Muslo de pollo asado con calabacín rebozado Fruta 	28 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones ECO con ratatouille Croquetas artesanas de bacalao con lechuga Fruta 	29 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas caseras con salsa vegetal Fruta 	30 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Merluza a la mediterránea Lácteo

2020

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@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.

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
	—



La alegría es una de las emociones básicas del ser humano, uno de los motores de su desarrollo, nos permite abrirnos a experiencias nuevas (incluida la de probar alimentos) y nos da energía e impulso para atrevernos a explorar y crear.

Utilizar la alegría conscientemente es un gran recurso a nuestro alcance para lograr disfrutar de las cosas cotidianas, para relacionarnos de forma satisfactoria con nuestros hijos e hijas y para **establecer los vínculos positivos que son tan necesarios para educarles.**

El aprendizaje se potencia cuando entran en juego la afectividad, las emociones y **los sentidos** (la mirada, el gusto, el tacto, el olfato...). **Tan sólo hace falta promover situaciones y vivencias que generen bienestar.**

¿Qué tal si aprovechamos las tardes en casa para compartir tiempo y espacio en familia? ¿No sería la cocina un vehículo para crear, disfrutar, aprender juntos y cuidarnos física y emocionalmente?

¿Qué tal si probamos a hacer pizzas saludables? ¿Con base de coliflor? ¿De quinoa? ¿Qué os apetece en casa?

¡Alegría y a cocinar en familia!

¡Feliz y saludable mes de octubre!

