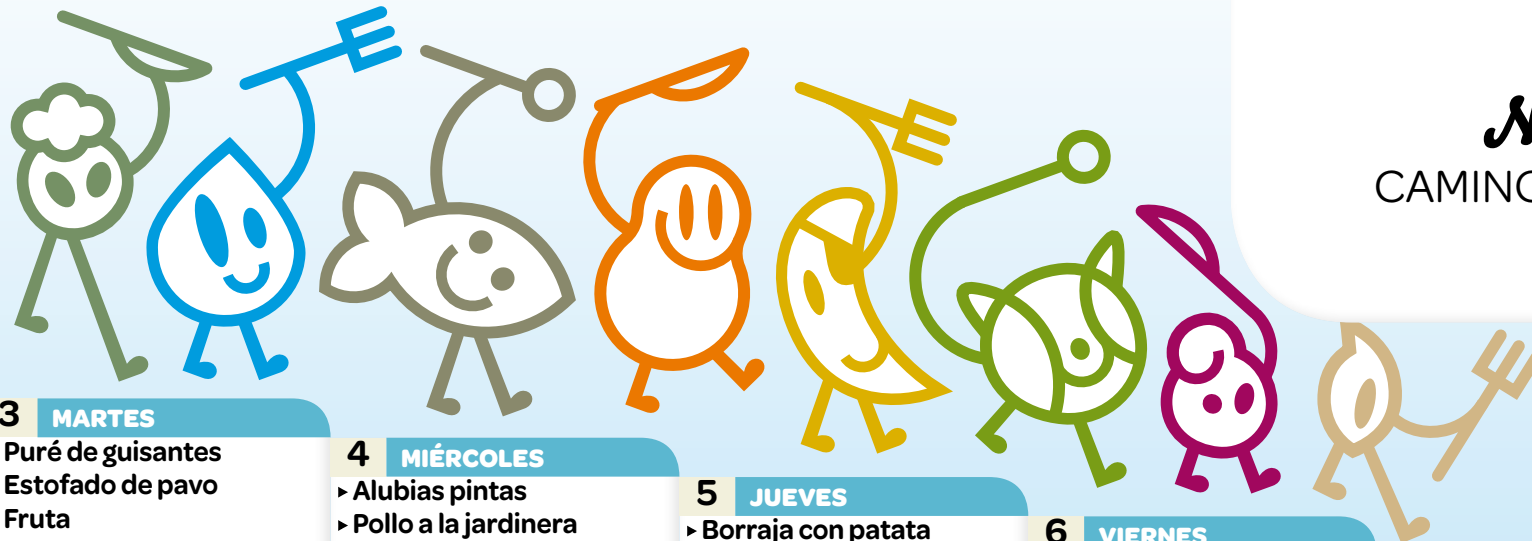


COMEDOR Saludable

Noviembre
CAMINO DE SANTIAGO



2 LUNES
 ▶ Arroz tres delicias
 ▶ Filete de granadero con tomate fresco
 ▶ Fruta

3 MARTES
 ▶ Puré de guisantes
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Fruta

4 MIÉRCOLES
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Pollo a la jardinera
 ▶ Fruta

5 JUEVES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Lomo a la riojana
 ▶ Fruta

6 VIERNES
 ▶ Macarrones ECO con tomate natural
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Yogur de plátano

9 LUNES
 ▶ Garbanzos ECO
 ▶ Filete de merluza empanado con limón
 ▶ Fruta

10 MARTES
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Estofado de ternera con patatas
 ▶ Fruta

11 MIÉRCOLES
 ▶ Sopa de cocido
 ▶ Escalopín de pollo a la naranja
 ▶ Fruta

12 JUEVES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Cabezada asada en salsa con zanahoria
 ▶ Fruta

13 VIERNES
 ▶ Arroz con pollo
 ▶ Bacalao al horno con patata
 ▶ Yogur de macedonia

16 LUNES
 ▶ Alubias blancas ECO
 ▶ Merluza en salsa verde
 ▶ Fruta

17 MARTES
 ▶ Macarrones con ratatouille
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Fruta

18 MIÉRCOLES
 ▶ Acelga con patatas
 ▶ Jamón fresco en piperrada
 ▶ Fruta

19 JUEVES
 ▶ Garbanzos
 ▶ Filete de granadero con lechuga
 ▶ Fruta

20 VIERNES
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Albóndigas caseras con tomate
 ▶ Yogur líquido multifrutas

23 LUNES
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Ternera en salsa con patatas dado
 ▶ Fruta

24 MARTES
 ▶ Patatas con chorizo
 ▶ Muslo de pollo asado con calabacín rebozado
 ▶ Fruta

25 MIÉRCOLES
 ▶ Lentejas
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
 ▶ Fruta

26 JUEVES
 ▶ Arroz blanco con tomate natural
 ▶ Lomo adobado con zanahorias baby
 ▶ Fruta

27 VIERNES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Tortilla de patata casera con tomate fresco
 ▶ Yogur BIO ECO natural

30 LUNES
 ▶ Acelga con patatas
 ▶ Hamburguesas en sanfaina
 ▶ Fruta

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2020

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

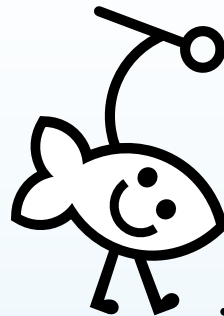
- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial 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



PLANIFICAR LAS CENAS

El menú que os enviamos cada semana no solo es una nota informativa para que las familias conozcáis qué van a comer vuestros hijos e hijas en el comedor escolar, si no que pretende ser una **herramienta de planificación familiar de menús saludables**.

En el comedor escolar no sólo damos de comer al alumnado, sino que intentamos inculcar hábitos de vida sanos.

¿Cuántas veces no sabemos qué preparar de cena! ¿Verdad? Si atendemos a lo que los peques han comido al mediodía, podremos ofrecerles alimentos que complementen su ingesta diaria de nutrientes, teniendo presente que sean fácilmente digeribles para no entorpecer el descanso.

Tal y como recomienda la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), las verduras cocidas, las sopas o el pescado son alimentos idóneos para consumir a la noche. Como postre, si a la hora de la comida han tomado fruta, les podemos dar un lácteo y viceversa, teniendo en cuenta que es aconsejable ingerir tres o más raciones de fruta al día.

Igualmente cabe destacar la importancia de la ingesta de legumbres (de 3 a 4 veces a la semana). En la cena las podemos incluir en sopas, en ensaladas o en patés. Asimismo, no debemos olvidar ofrecerles pan cada día y agua para beber.

Lo más importante es que nuestros hijos e hijas se acostumbren a probar alimentos nuevos, lleven una dieta equilibrada y, si es posible, vivan este momento de la cena como una experiencia gratificante, si es en familia, mucho mejor.

¡Feliz y saludable mes de noviembre!

