

COMEDOR Saludable

Diciembre
CAMINO DE SANTIAGO



LUNES

1 MARTES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de merluza empanado con limón
- ▶ Fruta

2 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Lomo a la aragonesa
- ▶ Fruta

3 JUEVES

4 VIERNES

7 LUNES

8 MARTES

9 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de granadero con salteado campestre
- ▶ Fruta

10 JUEVES

- ▶ Puré de verduras con picatostes
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Fruta

11 VIERNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Lomos de merluza en fritada
- ▶ Yogur BIO ECO natural

14 LUNES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Filete de merluza a la romana con limón
- ▶ Fruta

15 MARTES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Hamburguesas caseras en salsa
- ▶ Fruta

16 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias pintas ECO
- ▶ Bacalao a la vizcaína
- ▶ Fruta

17 JUEVES

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
- ▶ Fruta

18 VIERNES

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Yogur de limón

21 LUNES

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Lomo adobado con zanahorias baby
- ▶ Fruta

22 MARTES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas
- ▶ Postre Navideño

23 MIÉRCOLES

24 JUEVES

25 VIERNES

28 LUNES

29 MARTES

30 MIÉRCOLES

31 JUEVES

VIERNES

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@irigoyencomedorsaludable.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:

**Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre**

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

La cena tendrá:

**Verduras cocinadas
u hortalizas crudas**

**Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)**

Pescado o huevo

Carne magra o huevo, fiambre

Pescado o carne, fiambre

Fruta o lácteo

Fruta

—

CENA



Este mes de diciembre será diferente a lo que estamos acostumbrados. Nos lo vienen anunciando hace meses.

Los festivos seguirán marcados en el calendario, pero los planes se han borrado de nuestras agendas. Ni viajes, ni escapadas, ni cabalgatas... tampoco comidas llenas de amigos o largas mesas para acoger a toda la familia (hay que colaborar para mitigar la crisis sanitaria).

Ahora más que nunca toca ser resilientes y hacer de estas fechas días mágicos. Diferentes sí, pero mágicos. Salgamos de la rutina decorando nuestras casas, haciendo adornos con nuestros hijos e hijas, tumbándonos en el suelo para jugar, contando batallitas mientras cocinamos una sopa, un postre típico o una cena improvisada, cantemos en la sobremesa y repartamos cariño, mucho cariño.

No sabemos qué tan diferentes serán nuestras fiestas, pero sí que sabemos que son nuestras y son momentos para celebrar. Celebrar la salud, celebrar la vida, el calor de nuestro hogar.... Celebrar que somos y que estamos. Celebrar que es Navidad.

¡Feliz y saludable mes de diciembre!

