

# COMEDOR Saludable



Enero  
CAMINO DE SANTIAGO

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>1 VIERNES</b>
<b>4 LUNES</b>	<b>5 MARTES</b>	<b>6 MIÉRCOLES</b>	<b>7 JUEVES</b>	<b>8 VIERNES</b>
<b>11 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate natural</li> <li>San Jacobo con alubia verde redondilla</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>12 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas ECO</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>13 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga con patatas</li> <li>Redondo de ternera en salsa con patatas</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>14 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Pechuga a la española</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>15 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Tortilla de patata casera con lechuga</li> <li>Yogur de limón</li> </ul>
<b>18 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia verde</li> <li>Estofado de ternera con patatas</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>19 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con chorizo</li> <li>Muslo de pollo asado con calabacín rebozado</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>20 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones ECO con ratatouille</li> <li>Croquetas artesanas de bacalao con lechuga</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>21 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Albóndigas caseras con salsa vegetal</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>22 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Merluza a la mediterránea</li> <li>Yogur líquido natural</li> </ul>
<b>25 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias</li> <li>Filete de granadero con tomate fresco</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>26 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de guisantes</li> <li>Estofado de pavo</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>27 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias pintas</li> <li>Pollo a la jardinera</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>28 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Borraja con patata</li> <li>Lomo a la riojana</li> <li>Fruta</li> </ul>	<b>29 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con tomate natural</li> <li>Caldereta de rape</li> <li>Yogur BIO natural ECO</li> </ul>



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

2021

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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

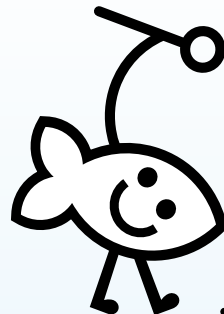
Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

-

### CENA



¡Ya estamos en 2021!, un año que abre la puerta a la esperanza y a los buenos propósitos, un nuevo comienzo que nos anima a plantearnos retos, a cumplir metas inconclusas y a tomar impulso. En los últimos meses hemos atravesado momentos delicados, cuanto menos distintos, y muchos llegamos a 2021 con lecciones de vida aprendidas y prioridades nuevas.

La familia y la salud son, hoy más que nunca, pilares fundamentales de nuestras vidas. Cuidémoslas. No es un tópico de año nuevo, sino una receta para vivir mejor. Que la alimentación es fuente de salud, ya lo sabemos. ¿Entonces? **Seamos conscientes de nuestras pautas alimenticias porque de esta manera cuidaremos nuestro cuerpo, nuestro estado, a los nuestros y de nuestra sociedad.**

Pero **¿qué significa comer sano?** Significa sentirse bien física y emocionalmente en relación a lo que comemos y sentir que las necesidades nutricionales están cubiertas en nuestro día a día.

Algunas claves para tener en cuenta: **aumentar el consumo de legumbres, vegetales y frutas, y aprender a distinguir las grasas saludables de las saturadas** (presentes en la mayoría de los alimentos ultraprocesados), apostando por el aceite de oliva virgen, las aceitunas, el aguacate, el pescado azul o los frutos secos, entre otros.

**Planificar un menú semanal** puede ayudarnos en este reto, y sobre todo, **comer conscientemente**, con todos los sentidos, despacio e intentando disfrutar de los platos y de la experiencia de cuidarnos. Si lo hacemos en familia, mejor que mejor, ya que las comidas son momentos para encontrarnos, hablar, escucharnos y disfrutar.

¡Feliz y saludable mes de enero!

¡FELIZ AÑO 2021!

