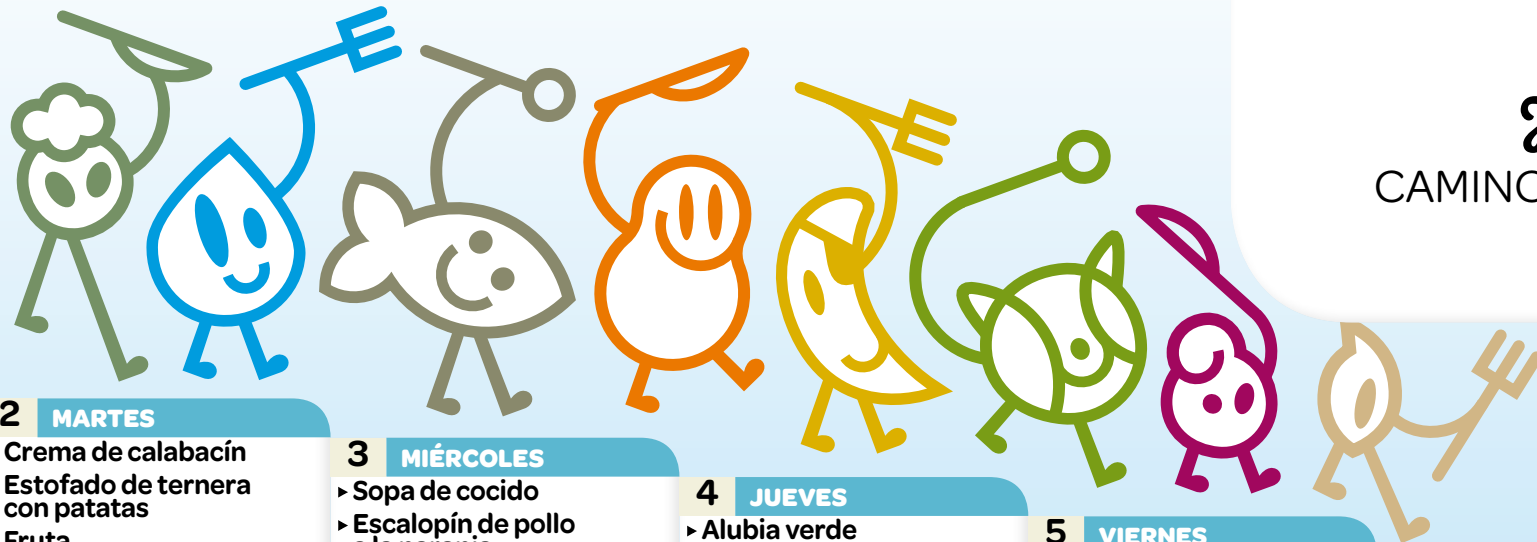


COMEDOR Saludable



Febrero
CAMINO DE SANTIAGO

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

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

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

4 JUEVES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Tortilla de patata casera con ensalada de maíz
 ▶ Fruta

5 VIERNES
 ▶ Arroz con pollo
 ▶ Bacalao al horno con patata
 ▶ Yogur de fresa

8 LUNES
 ▶ Alubias blancas
 ▶ Merluza en salsa verde
 ▶ Fruta

9 MARTES
 ▶ Macarrones ECO con ratatouille
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Fruta

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

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

12 VIERNES
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Albóndigas caseras con tomate
 ▶ Yogur de limón

15 LUNES

16 MARTES

17 MIÉRCOLES

18 JUEVES

19 VIERNES

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

23 MARTES
 ▶ Garbanzos
 ▶ Filete de merluza empanado con limón
 ▶ Fruta

24 MIÉRCOLES
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Lomo a la aragonesa
 ▶ Fruta

25 JUEVES
 ▶ Códigos con queso
 ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga
 ▶ Fruta

26 VIERNES
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Yogur BIO ECO natural

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2021

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

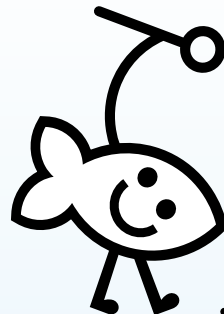
Fruta

Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

CENA



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: DELICIOSOS PERO NOCIVOS

No nos cansamos de insistir en que en una **dieta saludable** y equilibrada no deben faltar frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva, productos lácteos y fuentes de proteínas saludables, pero ¿por qué nos gusta tanto lo que nos hace daño? Hablamos de los **alimentos ultraprocesados**. Aquellos a los que se les ha añadido azúcar, grasas, sal, almidones, etc. para prolongar su vida útil, cambiar su textura, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos.

Son baratos, cómodos, apetitosos, accesibles y se conservan durante mucho tiempo; nos facilitan la vida y nos resultan irresistibles por sus características organolépticas, por su imagen y por todo el marketing que los envuelve. Contienen aditivos que, aunque son seguros, sirven únicamente para potenciar o modificar sus aspectos sensoriales, y muchos de ellos estimulan nuestro apetito de manera intensa y artificial.

¿Te has fijado en las etiquetas? Caseína, suero, grasas hidrogenadas, proteínas hidrolizadas, maltodextrina, jarabes y otros edulcorantes, colorantes, saborizantes, antiaglomerantes, emulsionantes... Muchas de estas sustancias estimulan nuestro apetito de manera intensa y artificial.

El consumo de alimentos ultraprocesados se relaciona con una peor calidad de la dieta. Cuanto más se ingieran, mayor riesgo existe de padecer enfermedades y trastornos como la hipertensión, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer.

Hay que evitar ofrecer estos alimentos a los recién nacidos y niños pequeños, que están descubriendo los sabores, y **rescatar el hábito de consumir alimentos frescos y de temporada disfrutando de su preparación. Por nuestra salud y la de nuestra familia.** Todo un reto ¿no? Pero merece la pena. ¿A por ello?

¡Feliz y saludable mes de febrero!

