

COMEDOR Saludable



Abril
CAMINO DE SANTIAGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
12 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Estofado de ternera con patatas Fruta 	13 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Patatas con chorizo Muslo de pollo asado con calabacín rebozado Fruta 	14 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones ECO con ratatouille Croquetas artesanas de bacalao con lechuga Fruta 	15 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas caseras con salsa vegetal Fruta 	16 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Merluza a la mediterránea Yogur líquido natural
19 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Filete de granadero con tomate fresco Fruta 	20 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Puré de guisantes Estofado de pavo Fruta 	21 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Pollo a la jardinera Fruta 	22 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Borraja con patata Lomo a la riojana Fruta 	23 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate natural Caldereta de rape Yogur BIO ECO natural
26 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos ECO Filete de merluza empanado con limón Fruta 	27 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Estofado de ternera con patatas Fruta 	28 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Escalopín de pollo a la naranja Fruta 	29 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Tortilla de patata casera con ensalada de maíz Fruta 	30 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

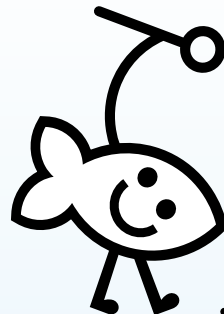
Fruta

Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

CENA



VIDA ACTIVA, VIDA SANA

Utilizar las escaleras en vez del ascensor, acudir al trabajo andando, en bicicleta o en patinete no eléctrico son elecciones que podemos hacer para propiciar que nuestra vida sea más sana. Y es que la **actividad física y las relaciones sociales son parte importante de estar saludables.**

Por cada hora que estemos sentados, se recomienda levantarse al menos dos minutos para andar y estirarnos. Son lo que se conoce como pausas activas. Pero incluso si nos movemos mucho en el trabajo, es aconsejable realizar una **actividad física moderada y periódicamente algún ejercicio más intenso.**

En el caso de los niños, según la **OMS (Organización Mundial de la Salud)** hasta los 5 años debemos promover el **juego activo** y el movimiento espontáneo en cualquier ocasión, así como el **caminar y el contacto con la naturaleza. De los 5 a los 17 años, el mínimo diario son 60 minutos de actividad física moderada-intensa diariamente.** Es clave que un **par de días o tres realicen deportes o prácticas más intensas** (del ámbito competitivo o no).

Además de la actividad física, vivir activamente implica favorecer **nuestras relaciones afectivas.** Compartir las comidas, al menos una vez al día, con la familia es una gran oportunidad para relacionarse de manera positiva.

La comida con nuestros hijos e hijas es una experiencia relacional educativa en la que los niños aprenden de los modelos de los adultos. Y si cocinamos y comemos juntos, la experiencia es un binomio perfecto para el bienestar de todos.

¿Qué tal si aprovechamos estos días de vacaciones para vivir activamente y disfrutar en familia?

Para más información: <https://comedorsaludable.org/vida-activa-y-vida-social-sencillamente-saludables/>

¡Feliz y saludable
mes de abril!

