

COMEDOR Saludable

Marzo
CAMINO DE SANTIAGO



1 LUNES
 ▶ Espirales con tomate natural
 ▶ San Jacobo con pimientos morrones
 ▶ Fruta

2 MARTES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Ternera en salsa con patatas dado
 ▶ Fruta

3 MIÉRCOLES
 ▶ Lentejas
 ▶ Filete de granadero con salteado campestre
 ▶ Fruta

4 JUEVES
 ▶ Puré de verduras con picatostes
 ▶ Pollo a la naranja
 ▶ Fruta

5 VIERNES
 ▶ Alubias blancas ECO
 ▶ Lomos de merluza en fritada
 ▶ Yogur de plátano

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

9 MARTES
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Hamburguesas caseras en salsa
 ▶ Fruta

10 MIÉRCOLES
 ▶ Alubias pintas ECO
 ▶ Bacalao a la viciaina
 ▶ Fruta

11 JUEVES
 ▶ Sopa de cocido
 ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
 ▶ Fruta

12 VIERNES
 ▶ Acelga con patatas
 ▶ Palometa con tomate y orégano
 ▶ Yogur de limón

15 LUNES
 ▶ Patatas con chorizo
 ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahorias baby
 ▶ Fruta

16 MARTES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Estofado de ternera con verduras
 ▶ Fruta

17 MIÉRCOLES
 ▶ Coditos con salsa boloñesa
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
 ▶ Fruta

18 JUEVES
 ▶ Puré de zanahoria fresca
 ▶ Escalopín de pollo a la plancha con ratatouille
 ▶ Fruta

19 VIERNES

22 LUNES
 ▶ Puré de guisantes
 ▶ Albóndigas caseras con tomate
 ▶ Fruta

23 MARTES
 ▶ Macarrones ECO con ratatouille
 ▶ Pechuga de pollo a la plancha con calabacín rebozado
 ▶ Fruta

24 MIÉRCOLES
 ▶ Arroz tres delicias
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Fruta

25 JUEVES
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Jamón fresco en piperrada
 ▶ Fruta

26 VIERNES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
 ▶ Yogur BIO ECO natural

29 LUNES
 ▶ Garbanzos
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
 ▶ Fruta

30 MARTES
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones
 ▶ Fruta

31 MIÉRCOLES
 ▶ Lentejas ECO
 ▶ Bacalao al horno a la mediterránea
 ▶ Fruta

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

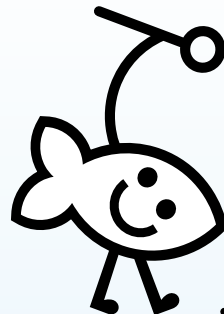
Fruta

Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

CENA



Según el estudio Anibes, los españoles ingerimos una media de 71,5 gramos de azúcar diariamente, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un máximo de 25 gramos.

Asociamos el azúcar al que se toma a cucharadas, pero no nos damos cuenta de que existe otro azúcar peligroso que está escondido y disimulado.

¿Sabías que según el etiquetado, un yogur de frutas incluye 4 terrones de azúcar, un brik de salsa de tomate otros tantos; un desayuno de cereales infantiles 4,6 terrones; un refresco de cola 13 terrones y un café con nata y sirope de chocolate 20?

Azúcar, azúcar y más azúcar que pone en riesgo la salud de todos, principalmente la de los más pequeños. No se trata sólo de **caries y obesidad**, sino de las enfermedades derivadas como **diabetes tipo 2 o dolencias cardiovasculares**. Además, los cambios en los niveles de azúcar en sangre repercuten en la liberación de adrenalina, lo que afecta al comportamiento y al rendimiento.

Debemos apostar por potenciar **hábitos de vida saludables desde la infancia**. Por ejemplo, minimizando la cantidad de azúcar que añadimos manualmente a los yogures y sustituirla por compota de fruta natural, fruta triturada o dados de fruta madura. A este respecto, en **Comedor Saludable** estamos avanzando junto a centros de investigación de referencia en la sustitución del azúcar por especias, avena, frutas deshidratadas, etc, para poder ofrecer **yogur natural sin ningún tipo de edulcorante** en todos nuestros comedores.

Otra pauta básica sería reducir al máximo la ingesta de alimentos procesados y ultraprocesados, e incidir en el **consumo de producto fresco y de temporada** para cuidar de nuestra salud y la de los nuestros.

Podéis encontrar más información al respecto en el post: <https://comedorsaludable.org/dulce-vida-sin-azucar/>

¡Feliz y saludable
mes de marzo!

