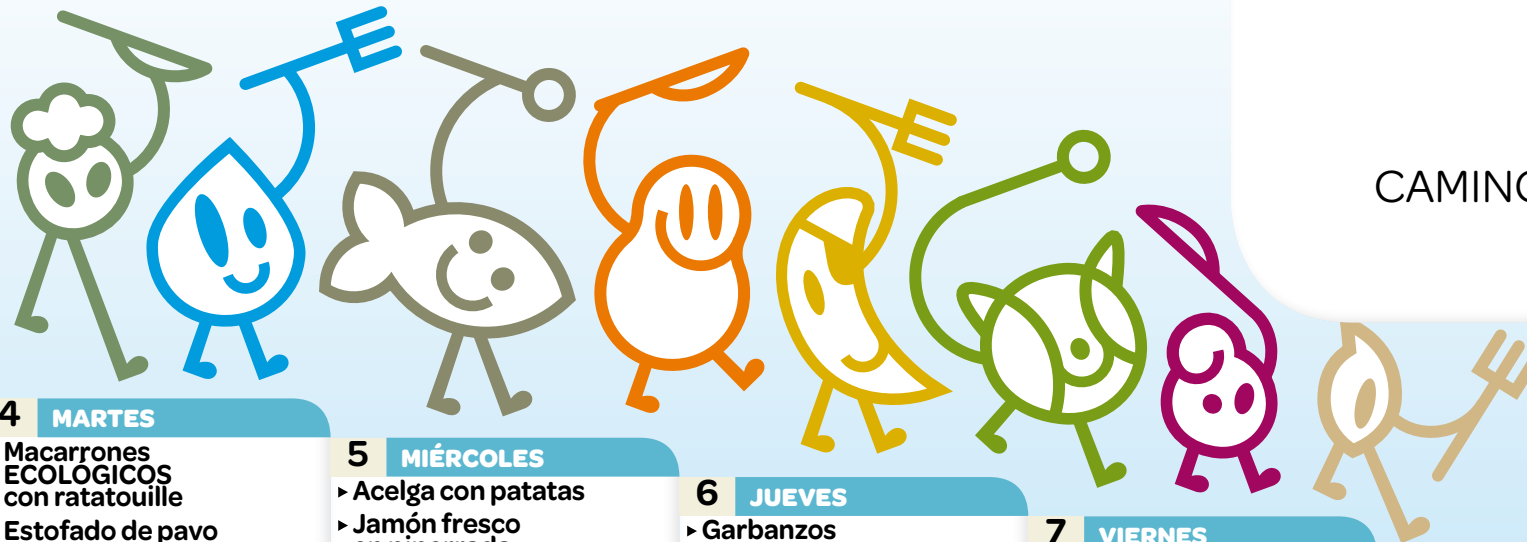


COMEDOR Saludable

Mayo
CAMINO DE SANTIAGO



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

4 MARTES
 ▶ Macarrones ECOLÓGICOS con ratatouille
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Fruta

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

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

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

10 LUNES
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
 ▶ Fruta

11 MARTES
 ▶ Patatas con chorizo
 ▶ Muslo de pollo asado con calabacín rebozado
 ▶ Fruta

12 MIÉRCOLES
 ▶ Lentejas
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
 ▶ Fruta

13 JUEVES
 ▶ Arroz blanco con tomate natural
 ▶ Estofado de ternera con verduras
 ▶ Fruta

14 VIERNES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Tortilla de patata casera con tomate fresco
 ▶ Yogur BIO ECOLÓGICO natural

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

18 MARTES
 ▶ Garbanzos ECOLÓGICOS
 ▶ Filete de merluza empanado con limón
 ▶ Fruta

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

20 JUEVES
 ▶ Coditos con queso
 ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga
 ▶ Fruta

21 VIERNES
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Yogur de fresa

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

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

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

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

28 VIERNES
 ▶ Alubias blancas ECOLÓGICAS
 ▶ Lomos de merluza en fritada
 ▶ Yogur de plátano

31 LUNES
 ▶ Arroz blanco con tomate natural
 ▶ Bacalao a la vizcaína
 ▶ Fruta

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

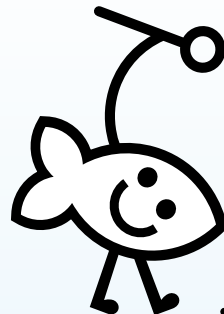
Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

-

CENA



Al menos el 8% de los menores de 14 años tiene una alergia alimentaria. En los más pequeños, la leche y el huevo son los alimentos que causan mayor sensibilidad, pero ¿es lo mismo una alergia que una intolerancia?

Alergia hace referencia a una reacción adversa a un alimento en la que se ve involucrado el sistema inmunitario, con reacciones anormales a los pocos minutos u horas tras la ingesta. En la **intolerancia**, no está implicado el sistema inmunológico y, en la mayoría de los casos, no hay riesgo para la salud del consumidor.

En el caso de la **leche**, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa se produce por déficit de lactasa (la enzima que digiere la lactosa) y produce trastornos intestinales leves, mientras que la alergia a la leche es una reacción a las proteínas (caseína, β -lactoglobulina,...) que puede llegar a ser grave.

Existen casi 200 alimentos que se pueden considerar alergénicos, pero, hay algunos con mayor tasa de incidencia. La Ley de Información Alimentaria lista las 14 sustancias que suponen un riesgo para la salud de muchas personas y que deben especificarse tanto en los alimentos envasados como no envasados.

Por lo tanto, es de vital importancia fijarnos bien en los ingredientes y etiquetados de todo lo que va a consumir una persona alérgica o intolerante. En el caso de los menores, se hace también imprescindible que todos los miembros de la familia, el centro educativo, las personas que estén en contacto con ellos y el personal de comedor escolar esté al tanto de las recomendaciones y directrices médicas en este sentido.

En **Comedor Saludable** somos especialmente cuidadosos con la gestión de este tema y nuestro equipo de dietistas, diseña menús específicos adaptados a los requerimientos nutricionales de cada niño a niña con una **alergia o intolerancia alimentaria**.

¿Quieres más información? Puedes leer este artículo de nuestro blog:

<https://comedor.saludable.org/alergias-e-intolerancias-alimentarias-cada-vez-mas-frecuentes/>

¡Feliz y saludable
mes de mayo!

