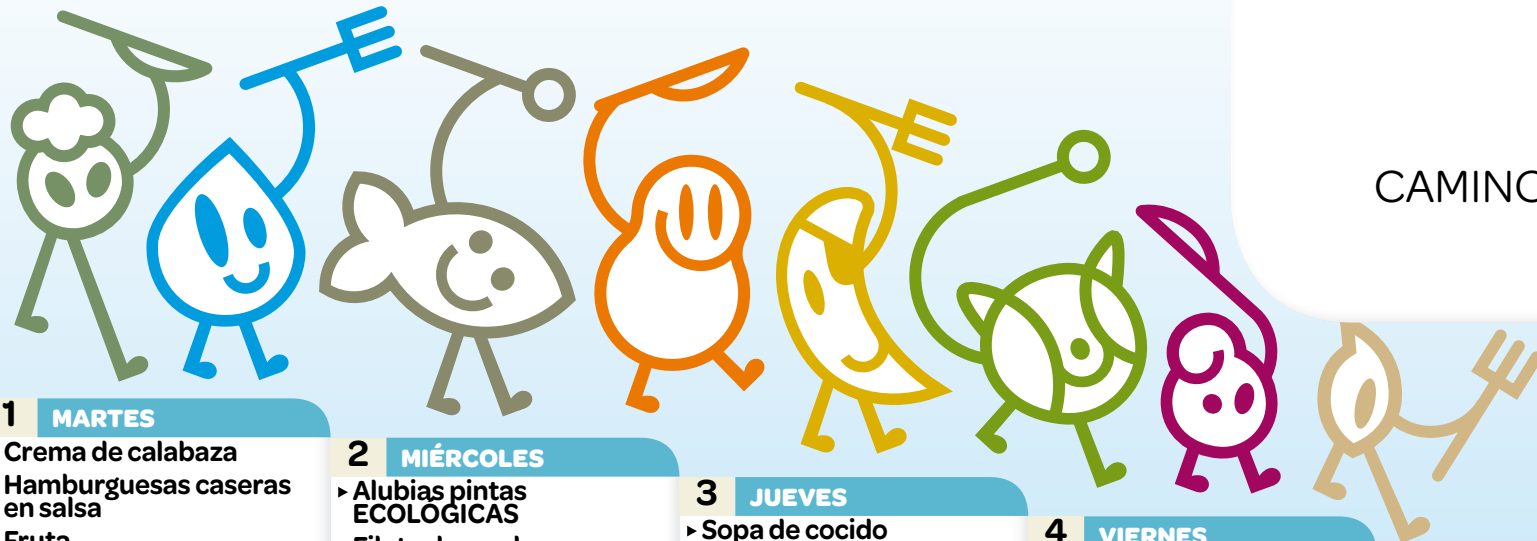


# COMEDOR Saludable

Junio  
CAMINO DE SANTIAGO



## LUNES

1 **MARTES**

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Hamburguesas caseras en salsa
- ▶ Fruta

## 7 LUNES

2 **MIÉRCOLES**

- ▶ Alubias pintas ECOLÓGICAS
- ▶ Filete de merluza a la romana con limón
- ▶ Fruta

## 14 LUNES

3 **JUEVES**

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
- ▶ Fruta

## 21 LUNES

4 **VIERNES**

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Yogur de limón

## 28 LUNES

7 **LUNES**

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Fruta

8 **MARTES**

- ▶ Alubia verde
- ▶ Estofado de ternera con verduras
- ▶ Fruta

9 **MIÉRCOLES**

- ▶ Coditos con salsa boloñesa
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Fruta

10 **JUEVES**

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

11 **VIERNES**

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de granadero con limón
- ▶ Yogur BIO ECOLÓGICO natural

15 **MARTES**

- ▶ Macarrones ECOLÓGICOS con ratatouille
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con calabacín rebozado
- ▶ Fruta

16 **MIÉRCOLES**

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta

17 **JUEVES**

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Jamón fresco en piperrada
- ▶ Fruta

18 **VIERNES**

MENÚ ESPECIAL SANIFIESTA

22 **MARTES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones
- ▶ Fruta

23 **MIÉRCOLES**

24 **JUEVES**

25 **VIERNES**

29 **MARTES**

30 **MIÉRCOLES**

JUEVES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES



# 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

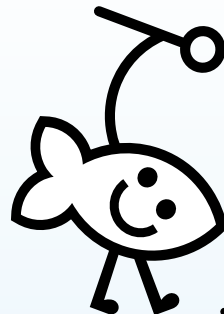
Fruta o lácteo

Lácteo

Fruta

-

### CENA



Terminamos este curso atípico marcado por las distancias, las mascarillas y la higiene rigurosa. Un curso en el que hemos aprendido a celebrar desde la sencillez y el compañerismo.

Ha habido momentos difíciles, actividades que no se han podido realizar, abrazos que no nos hemos podido dar, pero al mismo tiempo queda la sensación del deber bien hecho, de que la seguridad y la prevención han guiado nuestras actuaciones en cada uno de nuestros comedores escolares.

Y queda también el reconocimiento a todos los niños y niñas que a pesar de las circunstancias han aprendido y nos han enseñado cuánto vale un gesto, que hay muchas maneras de comunicar y de empatizar con los demás, y, sobre todo, nos han hecho ser aún más conscientes de cuán necesario es educar desde el afecto.

Ahora toca tomar un respiro y disfrutar de la familia, del aire libre y del tiempo de ocio.

Os deseamos días llenos de amor, de salud y de buenos hábitos. Recordad la importancia de estar bien hidratados, protegerse del sol en las horas del mediodía, llevar una dieta equilibrada y descansar adecuadamente.

Reid mucho, comed bien y disfrutad a tope de los pequeños momentos.

¡Feliz y saludable verano!

