



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

Mantengo una postura correcta en la mesa y me siento en el mismo lugar cada día

Entra en www.facebook/comedorsaludable, amplía información sobre esta norma y descárgate la lámina de esta Navidad.

www.comedorsaludable.com

ALCASTE DICIEMBRE

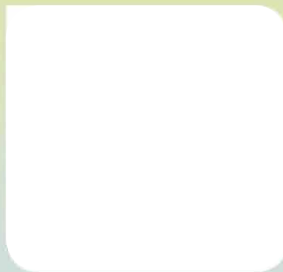
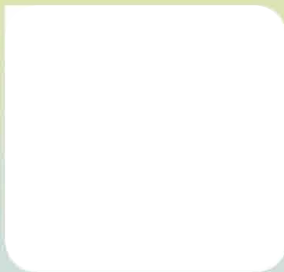
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

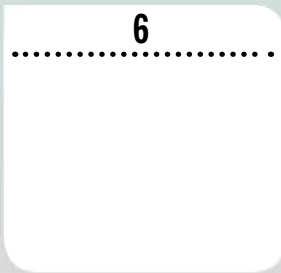
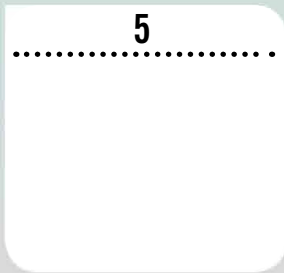


1

- Spaghettis
Hidr: 52,0 Prot: 9,2 Cal: 336,2 Lípidos: 10,0
- Fritos variados con lechuga
Hidr: 30,5 Prot: 5,8 Cal: 269,6 Lípidos: 13,8
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

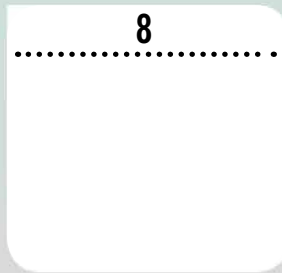
2

- Puré de zanahoria
Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3
- Ternera guisada con verduras
Hidr: 9,5 Prot: 23,2 Cal: 293,4 Lípidos: 18,2
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3



7

- Arroz con tomate
Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7
- Pechuga de pollo en salsa
Hidr: 7,0 Prot: 23,6 Cal: 217,0 Lípidos: 10,6
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3



9

- Judías verdes con patatas
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- Albóndigas con tomate
Hidr: 13,2 Prot: 9,8 Cal: 241,8 Lípidos: 16,8
- Danissimo
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

12

- Crema de calabacín
Hidr: 28,3 Prot: 5,4 Cal: 168,6 Lípidos: 4,1
- Tortilla de patata con loncha de queso
Hidr: 22,8 Prot: 14,9 Cal: 275,0 Lípidos: 15,1
- Petit-suisse
Hidr: 0,9 Prot: 6,2 Cal: 145,3 Lípidos: 13,0
- Fruta fresca
Hidr: 17,2 Prot: 8,3 Cal: 141,3 Lípidos: 4,4

13

- Alubias blancas
Hidr: 28,2 Prot: 15,6 Cal: 222,8 Lípidos: 5,4
- Merluza a la romana con lechuga
Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2
- Fruta fresca
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

14

- Plumas
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2
- Lomo con pimientos
Hidr: 3,4 Prot: 16,8 Cal: 254,6 Lípidos: 19,4
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

15

- Acelgas con patatas
Hidr: 23,0 Prot: 5,7 Cal: 163,7 Lípidos: 5,5
- Flamenquines c/ lechuga y tomate fresco
Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 216,5 Lípidos: 13,6
- Yogur de sabores
Hidr: 1,8 Prot: 1,0 Cal: 23,8 Lípidos: 1,4
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

16

- Paella
Hidr: 54,7 Prot: 12,1 Cal: 350,0 Lípidos: 9,5
- Perca al horno
Hidr: 15,1 Prot: 21,5 Cal: 190,3 Lípidos: 5,0
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

19

- Lentejas
Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4
- Filete de gallo a la romana con lechuga
Hidr: 8,0 Prot: 24,2 Cal: 216,2 Lípidos: 10,0
- Fruta fresca
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

20

- Puré de verdura
Hidr: 33,8 Prot: 6,2 Cal: 192,2 Lípidos: 3,5
- Hamburgues. salsa veget. con champiñón
Hidr: 15,8 Prot: 10,3 Cal: 256,7 Lípidos: 17,0
- Yogur de sabores
Hidr: 0,3 Prot: 2,0 Cal: 20,1 Lípidos: 1,3
- Yogur de sabores
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

21

- Sopa de cocido
Hidr: 25,1 Prot: 7,1 Cal: 139,7 Lípidos: 3,4
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- Fruta fresca
Hidr: 16,4 Prot: 2,0 Cal: 161,5 Lípidos: 9,7
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

22

- Arroz de la huerta
Hidr: 53,7 Prot: 7,0 Cal: 285,3 Lípidos: 5,0
- Jamón fresco en piperrada
Hidr: 3,9 Prot: 17,0 Cal: 257,2 Lípidos: 19,6
- SURTIDO NAVIDEÑO
Hidr: 44,0 Prot: 6,0 Cal: 368,2 Lípidos: 18,7

23

- Judías verdes con patatas
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- Escalopín de pollo con lechuga
Hidr: 13,0 Prot: 24,5 Cal: 303,3 Lípidos: 17,3
- Fruta fresca
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- Fruta fresca
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3



Cereales y derivados

Los cereales se sitúan en la base de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los alimentos de consumo diario.

Dentro de este grupo se encuentran: el pan, las harinas, la pasta, el arroz y las patatas.

Alimentos de origen vegetal, son los frutos maduros y desecados de las gramíneas. El hombre no consume el grano completo, sino que lo muele para obtener harina o lo descascarilla para obtener el grano limpio, como el arroz. Con ello se pierden, por ir en las cubiertas, la mayor parte de las proteínas, minerales y vitaminas.

Son alimentos ricos en:

- Hidratos de carbono complejos.
- Fibra (sobre todo los integrales).
- Vitaminas del grupo B y minerales (calcio, magnesio, hierro, zinc...).

Aportan proteínas de bajo valor biológico (son deficitarios en lisina). No obstante, si se consumen simultáneamente cereales con legumbres y hortalizas o con alimentos de origen animal se obtienen proteínas muy completas. Ej: lentejas con arroz/macarrones con queso.

Son alimentos energéticos, muy saludables y nutritivos. Deben suministrar la mayor parte de la energía diaria.

Los cereales favorecen el crecimiento, ¡son todo energía!

Raciones recomendadas:

Para que la dieta sea equilibrada debemos consumir de 4 a 6 raciones a lo largo del día. Se recomienda el consumo diario de pan (3 raciones al día) y de patatas y el consumo semanal de arroz (1-2 veces/semana) y pasta (2-3 veces/semana).

Raciones orientativas:

(Para mayores de 10 años. Para menores de 6 años las raciones son el 60% de las descritas. Para niños de 6 a 10 años se aumentan un 10% cada año).

- Arroz: 60-80 gr.
- Pasta: 60-80 gr.
- Patatas: 150-200 gr.
- Pan: 40-60-gr.

Complementación del menú escolar

Desayuno:

Es importante que sea completo y variado. Siempre debe contener:

- 1 lácteo (leche*, yogur o queso), 1 cereal (pan*, galletas, cereales de desayuno, repostería casera), 1 fruta (entera*, zumo natural) (*mejor opción)

Media mañana:

Variar cada día entre fruta o lácteo o bocadillo pequeño o un puñado de frutos secos (no fritos y sin sal)

Merienda:

A base de lácteos, cereales y frutas. Combinar dos de ellos y variar cada día.

Ej: bocadillo de queso (cereal + lácteo)/ yogur y pera (lácteo + fruta)

Cena:

Siempre debe haber 1º, 2º y postre. Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

1º Verduras (cocidas, puré, ensaladas), legumbres (en puré), pasta-arroz (sopas, ensaladas)

2º Carne, pescado, huevo

Postre: Fruta o lácteo

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos y que sea más ligera que la comida.