



# 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](http://www.facebook/comedorsaludable), amplía información sobre esta norma y descárgate la lámina de esta Navidad.

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)

## ENTREVIÑAS DEL PLANO | DICIEMBRE

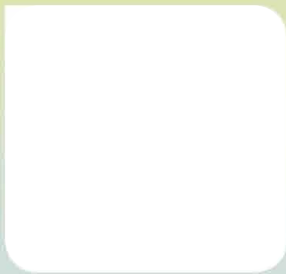
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**1**

---

- Puré de verdura con pescado
- Fruta batida

**2**

---

- Puré de zanahoria con ternera
- Yogur

**5**

---

**6**

---

**7**

---

- Puré de zanahoria con pollo
- Fruta batida

**8**

---

**9**

---

- Puré de verdura con ternera
- Yogur

**12**

---

- Crema de calabacín con pavo
- Petit-suisses

**13**

---

- Puré de verdura con merluza
- Fruta batida

**14**

---

- Puré de zanahoria con lomo
- Fruta batida

**15**

---

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

**16**

---

- Crema de arroz y verdura con perca
- Fruta batida

**19**

---

- Puré de zanahoria con filete de gallo
- Fruta batida

**20**

---

- Puré de verdura con ternera
- Yogur

**21**

---

- Puré de patata con pollo
- Fruta batida

**22**

---

- Crema de arroz y verdura con jamón
- Postre especial

**23**

---

- Puré de verdura con pescado
- Fruta batida

**26**

---

**27**

---

**28**

---

**29**

---

**30**

---

## 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, ison 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.