



# 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**

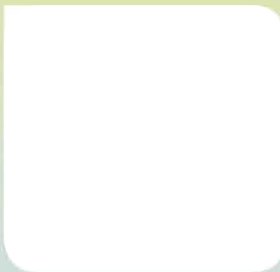
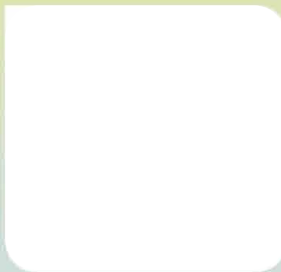
**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

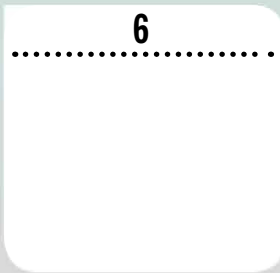
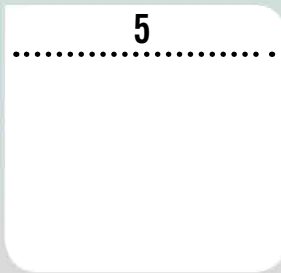


**1**

- **Spaghettis**  
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- **Fritos variados con lechuga**  
Hidr: 19,8 Prot: 3,8 Cal: 179,0 Lípidos: 9,4
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

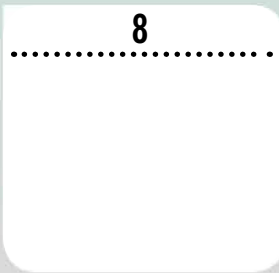
**2**

- **Puré de zanahoria**  
Hidr: 26,6 Prot: 4,3 Cal: 144,7 Lípidos: 2,3
- **Ternera guisada con verduras**  
Hidr: 6,7 Prot: 16,2 Cal: 207,5 Lípidos: 13,0
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3



**7**

- **Arroz con tomate**  
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Pechuga de pollo en salsa**  
Hidr: 4,6 Prot: 16,5 Cal: 152,8 Lípidos: 7,6
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2



**9**

- **Judías verdes con patatas**  
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Albóndigas con tomate**  
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Danissimo**  
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

**12**

- **Crema de calabacín**  
Hidr: 23,2 Prot: 4,2 Cal: 132,8 Lípidos: 2,8
- **Tortilla de patata con loncha de queso**  
Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4
- **Petit-suisse**  
Hidr: 8,6 Prot: 4,1 Cal: 70,6 Lípidos: 2,2

**13**

- **Alubias blancas**  
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- **Merluza a la romana con lechuga**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

**14**

- **Plumas**  
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Lomo con pimientos**  
Hidr: 2,2 Prot: 11,9 Cal: 180,7 Lípidos: 13,9
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

**15**

- **Acelgas con patatas**  
Hidr: 14,4 Prot: 3,7 Cal: 101,5 Lípidos: 3,3
- **Flamenquines c/ lechuga y tomate fresco**  
Hidr: 1,5 Prot: 0,7 Cal: 20,5 Lípidos: 1,3
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

**16**

- **Paella**  
Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9
- **Perca al horno**  
Hidr: 9,1 Prot: 14,2 Cal: 125,4 Lípidos: 3,6
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

**19**

- **Lentejas**  
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Filete de gallo a la romana con lechuga**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,2 Cal: 149,3 Lípidos: 7,0
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

**20**

- **Puré de verdura**  
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- **Hamburgues. salsa veget. con champiñón**  
Hidr: 9,9 Prot: 6,3 Cal: 162,1 Lípidos: 10,9
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

**21**

- **Sopa de cocido**  
Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3
- **Muslo de pollo asado con patatas fritas**  
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 98,7 Lípidos: 6,0
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

**22**

- **Arroz de la huerta**  
Hidr: 41,3 Prot: 5,2 Cal: 218,1 Lípidos: 3,8
- **Jamón fresco en piperrada**  
Hidr: 2,9 Prot: 12,0 Cal: 184,8 Lípidos: 14,1
- **SURTIDO NAVIDEÑO**  
Hidr: 26,4 Prot: 3,6 Cal: 220,9 Lípidos: 11,2

**23**

- **Judías verdes con patatas**  
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Escalopín de pollo con lechuga**  
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2



## 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.