TALLUNCE
SERVICIOS HOSTELEROS

COMEDOR Saludable ©

TRABAJANDO JUNTOS

Respeto y obedezco al personal de comedor y en casa a mis familiares

*Entra en **www.facebook/comedorsaludable,** descárgate la lámina y amplia información sobre la norma de este mes.*

www.comedorsaludable.com

ENTREVIÑAS DEL PLANO I **ENERO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9 ▮ Puré de verdura con pescado ▮ Yogur	10 ▮ Puré de zanahoria con jamón fresco ▮ Fruta batida	11 ▮ Crema de arroz y verdura con merluza ▮ Fruta batida	12 ▮ Puré de verdura con ternera ▮ Yogur	13 ▮ Puré de zanahoria con pollo ▮ Fruta batida
16 ▮ Puré de verdura con pollo ▮ Petit-suisses	17 ▮ Puré de zanahoria con perca ▮ Fruta batida	18 ▮ Crema de espinacas con ternera ▮ Fruta batida	19 ▮ Puré de verdura con pavo ▮ Fruta batida	20 ▮ Crema de arroz y verdura con lomo ▮ Yogur
23 ▮ Puré de zanahoria con merluza ▮ Fruta batida	24 ▮ Puré de verdura con pavo ▮ Yogur	25 ▮ Puré de patata con pollo ▮ Fruta batida	26 ▮ Crema de calabaza con ternera ▮ Petit-suisses	27 ▮ Puré de verdura con lomo ▮ Fruta batida
30 ▮ Crema de borraja con ternera ▮ Yogur	31 ▮ Crema de arroz-verdura con pescado ▮ Fruta batida			

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Frutas, hortalizas y verduras

Las frutas y verduras ocupan el segundo nivel en la pirámide de la dieta saludable dentro de los alimentos de consumo diario.
Su aporte de agua, vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias, las hace imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades diversas (cardiovasculares, degenerativas, cáncer...).
Las frutas y verduras son bajas en calorías, no tienen colesterol y sacian más que otros alimentos de mayor valor energético.
Las frutas que vayamos a comer sin pelar y las verduras que vayamos a consumir en crudo, como las empleadas en ensaladas, deben desinfectarse en agua con un producto autorizado y enjuagarse con abundante agua limpia.
La mejor forma de aprovechar todas las propiedades de la fruta es comerla cruda. Conviene no pelarla en profundidad, ya que debajo de la piel es donde se concentra mayor cantidad de vitaminas. Al pelar la fruta, reducimos su contenido en fibra y al exprimirlas casi por completo.
No debemos sustituir el consumo de frutas frescas por zumos envasados ya que son ricos en azúcares añadidos y por tanto en calorías.
Para conservar el valor nutritivo de verduras y hortalizas el mejor modo de consumirlas es en crudo, al vapor, salteadas, en olla a presión o en el microondas.

¡Recuerda! La fruta natural o fresca es la forma de consumo más recomendada desde el punto de vista dietético

Raciones recomendadas:
Debemos esforzarnos en alcanzar las 5 raciones al día: tres raciones de frutas (se aconseja que una de ellas sea cítrico) y dos de verduras (al menos una cruda).

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).

- *Verdura, hortalizas: 150-200 gr.*
- *Fruta: 120-200 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.

Certificación ISO 9001-2008 para Cocina Central Pamplona Edificio comedores Campus Universitario
AENOR Empresa Registrada ER 1.659/2003