



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

Me lavo las manos antes de comer

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate la lámina y amplia información sobre la norma a trabajar este mes, para que puedas tener una continuidad desde casa.

www.comedorsaludable.com

ALCASTE **NOVIEMBRE**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

- **Puré de verdura**
Hidr: 33,8 Prot: 6,2 Cal: 192,2 Lípidos: 3,5
- **Lomo a la riojana**
Hidr: 3,7 Prot: 16,8 Cal: 253,9 Lípidos: 19,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Sopa de cocido**
Hidr: 25,1 Prot: 7,1 Cal: 139,7 Lípidos: 3,4
- **Ternera guisada con patatas**
Hidr: 12,5 Prot: 23,7 Cal: 307,3 Lípidos: 18,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Alubias blancas**
Hidr: 28,2 Prot: 15,6 Cal: 222,8 Lípidos: 5,4
- **Filete de gallo a la romana con lechuga**
Hidr: 8,0 Prot: 24,2 Cal: 216,2 Lípidos: 10,0
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

7

8

9

10

11

- **Paella**
Hidr: 54,7 Prot: 12,1 Cal: 350,0 Lípidos: 9,5
- **Merluza a la riojana con limón**
Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **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
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

- **Coditos**
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 328,7 Lípidos: 10,2
- **Carne asada en salsa con guisantes**
Hidr: 6,4 Prot: 17,1 Cal: 259,1 Lípidos: 18,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Garbanzos**
Hidr: 34,9 Prot: 15,3 Cal: 259,5 Lípidos: 8,1
- **Muslo de pollo asado con lechuga**
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Crema de espinacas**
Hidr: 27,6 Prot: 6,3 Cal: 166,6 Lípidos: 3,5
- **Tortilla de patata con loncha de queso**
Hidr: 22,8 Prot: 14,9 Cal: 275,0 Lípidos: 15,1
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

14

15

16

17

18

- **Arroz tres delicias**
Hidr: 56,4 Prot: 10,4 Cal: 319,1 Lípidos: 7,0
- **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

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3
- **Salchichas entomatadas**
Hidr: 3,5 Prot: 11,2 Cal: 289,6 Lípidos: 25,6
- **Yogur griego**
Hidr: 15,8 Prot: 4,0 Cal: 171,9 Lípidos: 10,3

- **Alubias pintas**
Hidr: 28,5 Prot: 17,3 Cal: 229,6 Lípidos: 4,8
- **Croquetas de bacalao con lechuga**
Hidr: 27,5 Prot: 5,4 Cal: 229,4 Lípidos: 10,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Borraja con patata**
Hidr: 20,5 Prot: 5,5 Cal: 149,7 Lípidos: 6,4
- **Canelones**
Hidr: 49,1 Prot: 17,8 Cal: 383,7 Lípidos: 15,5
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Sopa de fideos**
Hidr: 24,3 Prot: 7,3 Cal: 136,2 Lípidos: 3,5
- **Pechuga pollo a la plancha con verduritas**
Hidr: 0,0 Prot: 22,2 Cal: 171,6 Lípidos: 9,2
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

21

22

23

24

25

- **Puré de verdura**
Hidr: 33,8 Prot: 6,2 Cal: 192,2 Lípidos: 3,5
- **Chuletas de cerdo con pimientos**
Hidr: 3,4 Prot: 0,7 Cal: 26,6 Lípidos: 1,2
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

- **Macarrones**
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2
- **Muslo de pollo asado con calabacín**
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- **San jacobó con lechuga**
Hidr: 30,3 Prot: 4,9 Cal: 267,0 Lípidos: 19,9
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

- **Lentejas**
Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4
- **Merluza a la mediterránea**
Hidr: 2,9 Prot: 20,0 Cal: 149,9 Lípidos: 6,6
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Arroz con tomate**
Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7
- **Hamburguesa a la plancha encebollada**
Hidr: 11,1 Prot: 9,3 Cal: 241,0 Lípidos: 17,7
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

28

29

30

- **Menestra**
Hidr: 18,6 Prot: 6,3 Cal: 151,4 Lípidos: 6,0
- **Lomo adobado con patatas fritas**
Hidr: 0,0 Prot: 29,4 Cal: 319,3 Lípidos: 22,4
- **Natillas**
Hidr: 19,4 Prot: 4,6 Cal: 128,7 Lípidos: 3,6

- **Garbanzos**
Hidr: 34,9 Prot: 15,3 Cal: 259,5 Lípidos: 8,1
- **Filete de lenguado con tomate fresco**
Hidr: 8,6 Prot: 25,9 Cal: 218,8 Lípidos: 9,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

- **Patatas con chorizo**
Hidr: 34,9 Prot: 10,7 Cal: 274,8 Lípidos: 10,0
- **Roti de pavo al horno con champiñón**
Hidr: 6,6 Prot: 21,9 Cal: 232,3 Lípidos: 13,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

Los nutrientes no energéticos

Vitaminas

Son nutrientes reguladores que tienen un importante papel en el metabolismo.

Se clasifican en hidrosolubles (complejo B y vitamina C) y liposolubles (A, D, E, K).

Se encuentran ampliamente distribuidas en alimentos de origen animal y vegetal.

No aportan energía.

Son aspectos destacables sobre las vitaminas:

- No se sintetizan en el organismo, sino que deben ser aportadas a través de la dieta.
- Las dietas pobres en grasas también lo son en vitaminas liposolubles.
- Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan, por lo cual, deben ser ingeridas diariamente.

Minerales

Los minerales también son nutrientes reguladores, participan en la formación de estructuras como los huesos, dientes y contribuyen al buen funcionamiento de nervios y músculos.

Se clasifican en macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, potasio...) y microminerales (hierro, zinc, flúor, yodo). Habiendo un grupo de 20 minerales que se consideran esenciales.

Se encuentran ampliamente distribuidos en alimentos de origen animal y vegetal.

No aportan energía.

Agua

El agua interviene y regula procesos metabólicos.

Es el principal componente del organismo y es imprescindible para la vida. El ser humano no puede estar sin beber agua más de 5 ó 6 días sin poner en peligro su vida.

El organismo pierde alrededor de 3 litros de agua por día, esta agua ha de ser recuperada evitando así la deshidratación.

Se encuentra en la mayoría de los alimentos sobre todo en frutas, hortalizas y bebidas.

Fibra

La fibra no es un nutriente en sentido estricto, aunque tiene efectos beneficiosos para la salud.

Pasa por nuestro organismo sin ser absorbido por lo que provoca saciedad, regula el tránsito intestinal, retrasa la absorción de glucosa, disminuye la absorción de colesterol, etc.

Se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres y granos de cereales enteros).

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.