

COMEDOR Saludable

Diciembre ENTREVIÑAS



3 LUNES
 ▶ Puré de judía verde y patata con carne
 ▶ Yogur

4 MARTES
 ▶ Puré de verduras de temporada con pollo
 ▶ Fruta batida

5 MIÉRCOLES
 ▶ Puré de verduras de temporada con pavo
 ▶ Fruta batida

6 JUEVES

7 VIERNES

10 LUNES
 ▶ Puré de verduras de temporada con jamón
 ▶ Yogur

11 MARTES
 ▶ Puré de zanahoria con carne
 ▶ Fruta batida

12 MIÉRCOLES
 ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo
 ▶ Yogur

13 JUEVES
 ▶ Puré de verduras de temporada con lomo
 ▶ Fruta batida

14 VIERNES
 ▶ Crema de arroz y verduras con ternera
 ▶ Fruta batida

17 LUNES
 ▶ Puré de verduras de temporada con pollo
 ▶ Fruta batida

18 MARTES
 ▶ Crema de arroz y verduras con pavo
 ▶ Fruta batida

19 MIÉRCOLES
 ▶ Puré de verduras de temporada con lomo
 ▶ Yogur

20 JUEVES
 ▶ Puré de calabaza con patata y con ternera
 ▶ Fruta batida

21 VIERNES
 ▶ Puré de verduras de temporada con carne
 ▶ Fruta batida

24 LUNES
 ▶ Puré de verduras de temporada con pavo
 ▶ Yogur

25 MARTES

26 MIÉRCOLES
 ▶ Puré de calabacín con patata y con lomo
 ▶ Fruta batida

27 JUEVES
 ▶ Puré de patata y zanahoria con ternera
 ▶ Yogur

28 VIERNES
 ▶ Puré de verduras de temporada con carne
 ▶ Fruta batida

31 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

2018

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

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

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

CENA

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras — Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)

Carne — Pescado o huevo

Pescado — Carne magra o huevo, fiambre

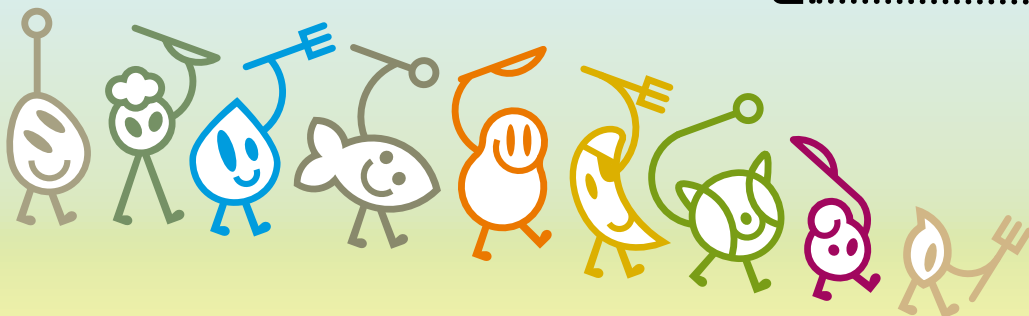
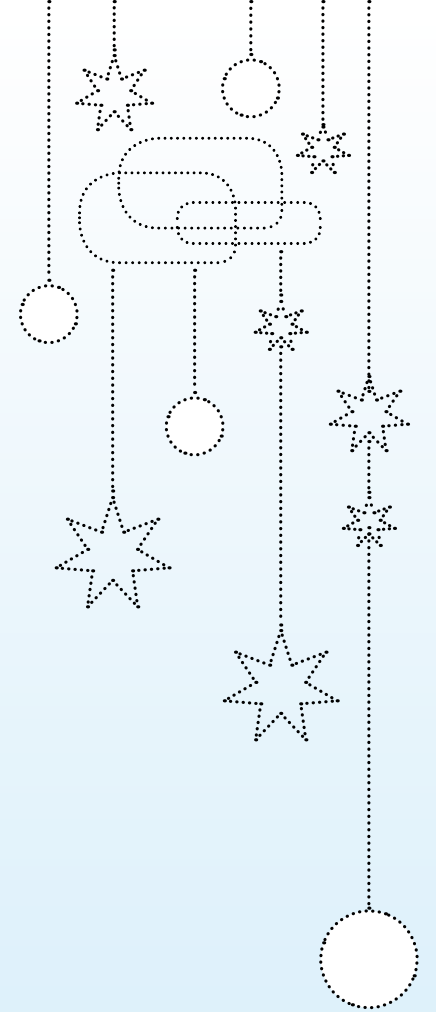
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



Certificación ISO 9001:2000
para Cocina Central
Panorama
Edificio comedores
Campus Universitario



COMEDOR
Saludable