

# COMEDOR Saludable

# Diciembre ENTREVIÑAS



## 3 LUNES

- ▶ Judías verdes con patatas  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ Albóndigas en salsa vegetal  
H 15,4 / P 10,2 / C 254,1 / L 17,0
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 10 LUNES

- ▶ Sopa de cocido  
H 14,7 / P 3,6 / C 102,4 / L 3,3
- ▶ San Jacobo con patatas fritas  
H 20,2 / P 3,3 / C 216,5 / L 13,6
- ▶ Yogur de sabores  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

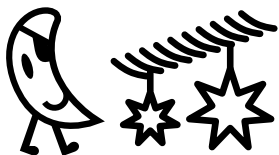
## 17 LUNES

- ▶ Puré de verdura  
H 25,7 / P 4,5 / C 147,0 / L 2,3
- ▶ Croquetas de jamón con lechuga  
H 26,6 / P 4,6 / C 219,4 / L 10,5
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 24 LUNES

- ▶ Judías verdes con patatas  
H 12,6 / P 3,3 / C 95,9 / L 4,0
- ▶ Nuggets de pollo  
H 26,6 / P 4,6 / C 219,4 / L 10,5
- ▶ Yogur de sabores  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

## 31 LUNES



## 4 MARTES

- ▶ Lentejas  
H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- ▶ Filete de limanda a la romana con mayonesa  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ Yogur natural  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

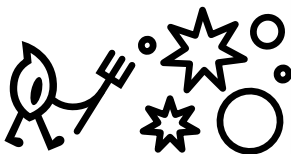
## 11 MARTES

- ▶ Alubias pintas  
H 18,1 / P 11,1 / C 151,1 / L 3,6
- ▶ Salchichas entomatadas  
H 0,5 / P 7,9 / C 203,3 / L 18,9
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 18 MARTES

- ▶ Arroz con tomate  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ Roti de pavo asado con champiñones  
H 5,7 / P 15,5 / C 169,8 / L 9,6
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 25 MARTES



## MARTES

## 5 MIÉRCOLES

- ▶ Espirales gratinados  
H 50,2 / P 10,9 / C 345,5 / L 11,2
- ▶ Escalopín al ajillo con calabacín  
H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 12 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de puerro, patata y zanah.  
H 42,0 / P 8,6 / C 262,0 / L 6,9
- ▶ Muslo de pollo asado con lechuga y maíz  
H 1,5 / P 0,7 / C 205,5 / L 1,3
- ▶ Yogur natural  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

## 19 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta con tomate  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ Hamburguesas con tomate  
H 9,1 / P 6,0 / C 155,8 / L 10,7
- ▶ Polvorón y Actimel  
H 44,0 / P 6,0 / C 368,2 / L 18,7

## 26 MIÉRCOLES

- ▶ Arroz tres delicias  
H 44,2 / P 8,9 / C 251,6 / L 5,6
- ▶ Lomo adobado con pimientos  
H 0,0 / P 20,8 / C 227,2 / L 16,0
- ▶ Fruta fresca  
H 2,2 / P 0,5 / C 20,7 / L 1,2
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## MIÉRCOLES

## 6 JUEVES

## 13 JUEVES

- ▶ Puré de verdura  
H 25,7 / P 4,5 / C 147,0 / L 2,3
- ▶ Tortilla de patata con loncha de queso  
H 22,8 / P 14,9 / C 275,0 / L 151,1
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 20 JUEVES

- ▶ Garbanzos  
H 22,2 / P 9,9 / C 170,3 / L 5,7
- ▶ Chuleta a la riojana con pimientos  
H 2,8 / P 11,9 / C 182,0 / L 13,8
- ▶ Fruta fresca  
H 2,2 / P 0,5 / C 20,7 / L 1,2
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 27 JUEVES

- ▶ Patatas con chorizo  
H 30,2 / P 9,7 / C 225,4 / L 7,6
- ▶ Ternera guisada con verduras  
H 6,4 / P 16,1 / C 206,0 / L 13,0
- ▶ Petit suisse  
H 13,7 / P 7,3 / C 120,6 / L 4,0

## JUEVES

## 7 VIERNES

## 14 VIERNES

- ▶ Pasta con tomate  
H 38,6 / P 7,3 / C 252,2 / L 7,6
- ▶ Filete de merluza a la romana con mayonesa  
H 5,8 / P 17,1 / C 152,9 / L 7,0
- ▶ Fruta fresca  
H 0,9 / P 0,2 / C 106,3 / L 11,3
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 21 VIERNES

- ▶ Sopa de cocido  
H 16,9 / P 5,7 / C 99,0 / L 3,3
- ▶ Pescado a la Orly  
H 7,6 / P 21,1 / C 176,9 / L 6,9
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## 28 VIERNES

- ▶ Macarrones con jamón  
H 38,6 / P 7,3 / C 252,2 / L 7,6
- ▶ Albóndigas con tomate  
H 15,4 / P 10,2 / C 254,1 / L 17,0
- ▶ Fruta fresca  
H 10,7 / P 1,0 / C 49,1 / L 0,2

## VIERNES

/ H: Hidratos de carbono / P: Proteínas / C: Calorías / L: Lípidos /

# 2018

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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

## 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

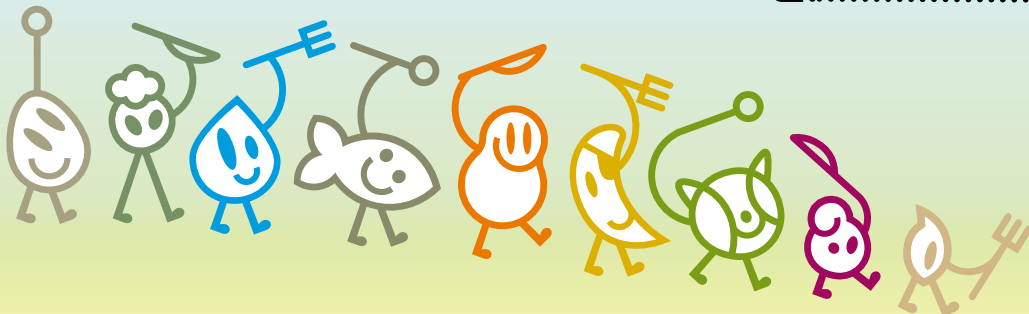
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



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



COMEDOR  
Saludable

