



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

*Respeto y obediencia
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

ERAIN **ENERO**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

■ **Sopa de cocido**

Hidr: 25,1 Prot: 7,1 Cal: 139,7 Lípidos: 3,4

■ **Ternera guisada con patatas**

Hidr: 16,2 Prot: 29,2 Cal: 389,5 Lípidos: 23,4

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Puré de zanahoria**

Hidr: 52,0 Prot: 8,4 Cal: 283,3 Lípidos: 4,6

■ **Lomo con pimientos**

Hidr: 4,2 Prot: 21,9 Cal: 338,2 Lípidos: 26,1

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Lentejas**

Hidr: 42,5 Prot: 24,6 Cal: 355,7 Lípidos: 9,7

■ **Croquetas con tomate fresco**

Hidr: 46,5 Prot: 8,1 Cal: 374,3 Lípidos: 17,3

■ **Yogur de sabores**

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

■ **Judías verdes con patatas**

Hidr: 29,1 Prot: 8,5 Cal: 228,1 Lípidos: 9,8

■ **Tortilla de patata con lechuga**

Hidr: 38,2 Prot: 28,6 Cal: 497,9 Lípidos: 28,0

■ **Zumo de frutas**

Hidr: 26,3 Prot: 1,6 Cal: 116,3 Lípidos: 0,6

■ **Spaghettis**

Hidr: 71,4 Prot: 16,5 Cal: 565,1 Lípidos: 23,2

■ **Merluza a la romana con limón**

Hidr: 10,9 Prot: 35,0 Cal: 311,1 Lípidos: 14,6

■ **Helado**

Hidr: 29,4 Prot: 5,6 Cal: 248,4 Lípidos: 12,0

16

17

18

19

20

■ **Arroz con tomate**

Hidr: 76,3 Prot: 7,6 Cal: 396,1 Lípidos: 6,9

■ **Pechuga pollo a la plancha con champiñón**

Hidr: 0,0 Prot: 26,6 Cal: 209,5 Lípidos: 11,4

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Alubias blancas**

Hidr: 37,1 Prot: 22,7 Cal: 326,9 Lípidos: 9,6

■ **San jacob**

Hidr: 40,4 Prot: 6,6 Cal: 362,0 Lípidos: 27,2

■ **Melocotón en almíbar**

Hidr: 14,1 Prot: 0,4 Cal: 58,0 Lípidos: 0,0

■ **Puré de verdura con picatostes**

Hidr: 58,2 Prot: 10,1 Cal: 338,7 Lípidos: 7,2

■ **Hamburguesas con tomate**

Hidr: 16,7 Prot: 12,1 Cal: 309,7 Lípidos: 21,7

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Espirales**

Hidr: 69,0 Prot: 17,0 Cal: 557,2 Lípidos: 23,5

■ **Pescado a la romana**

Hidr: 10,9 Prot: 35,0 Cal: 311,1 Lípidos: 14,6

■ **Actimel**

Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

23

24

25

26

27

■ **Plumas gratinadas**

Hidr: 69,0 Prot: 20,5 Cal: 594,7 Lípidos: 26,1

■ **Sándwich jamón y queso con lechuga**

Hidr: 41,7 Prot: 19,4 Cal: 443,3 Lípidos: 22,1

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Puré de acelgas**

Hidr: 34,0 Prot: 9,4 Cal: 242,3 Lípidos: 7,8

■ **Muslo de pollo asado con tomate fresco**

Hidr: 0,0 Prot: 24,7 Cal: 255,8 Lípidos: 17,4

■ **Pastelito**

Hidr: 50,8 Prot: 2,5 Cal: 295,2 Lípidos: 9,1

■ **Lentejas**

Hidr: 42,5 Prot: 24,6 Cal: 355,7 Lípidos: 9,7

■ **Salchichas entomatadas**

Hidr: 4,5 Prot: 15,3 Cal: 395,2 Lípidos: 35,1

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

■ **Arroz con tomate**

Hidr: 76,3 Prot: 7,6 Cal: 396,1 Lípidos: 6,9

■ **Filete de gallo a la romana con limón**

Hidr: 10,9 Prot: 35,5 Cal: 311,6 Lípidos: 14,4

■ **Yogur de sabores**

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

■ **Sopa de fideos**

Hidr: 24,3 Prot: 7,3 Cal: 136,2 Lípidos: 3,5

■ **Carne asada en salsa con patatas fritas**

Hidr: 6,7 Prot: 22,0 Cal: 330,7 Lípidos: 23,9

■ **Fruta fresca**

Hidr: 39,4 Prot: 4,9 Cal: 376,9 Lípidos: 22,2

30

31

■ **Puré de verdura**

Hidr: 49,9 Prot: 8,8 Cal: 277,0 Lípidos: 4,6

■ **Albóndigas con tomate**

Hidr: 16,7 Prot: 12,1 Cal: 309,7 Lípidos: 21,7

■ **Yogur griego**

Hidr: 15,8 Prot: 4,0 Cal: 171,9 Lípidos: 10,3

■ **Macarrones**

Hidr: 69,0 Prot: 17,0 Cal: 557,2 Lípidos: 23,5

■ **Pizza**

Hidr: 49,5 Prot: 24,0 Cal: 558,6 Lípidos: 29,4

■ **Fruta fresca**

Hidr: 20,0 Prot: 2,0 Cal: 92,0 Lípidos: 0,4

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 cítrica) 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.