

COMEDOR Saludable



Lunes, martes y jueves: Pan
Miércoles y viernes: Pan integral

Abril
SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES ► Garbanzos ► Filete de merluza al horno con alubia verde redondilla ► Manzana Golden	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
13 LUNES ► Guisantes con patata ► Palometa encebollada con lechuga ► Naranja	14 MARTES ► Macarrones integrales ECO con salsa de tomate y atún ► Pollo fresco a la plancha con ensalada de maíz ► Manzana roja	15 MIÉRCOLES ► Crema de patata y cebolla caramelizada fresca ECO px ► Lentejas con patata ECO px ► Mandarinas	16 JUEVES ► Alubias pintas estofadas ► Blanqueta de cerdo ► Pera Conferencia	17 VIERNES ► Borraja con patata ► Tortilla de patata con tomate fresco ► Yogur natural sin azúcar
20 LUNES ► Macarrones integrales ECO con tomate frito ► Filete de platija con tomate fresco ► Manzana Golden	21 MARTES ► Puré de verduras ► San Jacobo con lechuga ► Naranja	22 MIÉRCOLES ► Lentejas ► Tortilla con chorizo y ensalada de maíz ► Mandarinas	23 JUEVES ► Alubia verde ► Estofado de pavo fresco con verduras ► Yogur natural sin azúcar	24 VIERNES ► Crema de calabaza ► Garbanzos ► Pera Conferencia
27 LUNES ► Arroz semi integral ECO px con tomate natural ► Tortilla de patata con lechuga ► Manzana roja	28 MARTES ► Alubias blancas ► Merluza en salsa verde ► Yogur natural sin azúcar	29 MIÉRCOLES ► Puré de acelga fresca ► Redondo de ternera fresca en salsa con patatas y tomate fresco ► Naranja	30 JUEVES ► Sopa de cocido ► Escalopín de pollo fresco en salsa con zanahoria baby ► Pera Conferencia	VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2026

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Hábitos saludables



Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental: ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.



Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día: jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.



Beber agua a lo largo del día: mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado



Reduce los ultra-procesados: limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas



Comer despacio y masticar bien los alimentos: hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

FRECUENCIAS de CONSUMO

VERDURAS 2 rac/día

LEGUMBRES 4-6 rac/día

CEREALES 4-6 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

HUEVOS 3-4 rac/día

CARNE 1-3 rac/día

PESCADOS 1-3 rac/día

FRUTAS 3 rac/día

LÁCTEOS 1-2 rac/día

CENAS COMPLEMENTARIAS

SI EN LA COMIDA COMEN: ► EN LA CENA PUEDEN COMER:

VERDURA + LEGUMBRE

VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO o HUEVO

VERDURA + CARNE

VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ HUEVO o PESCADO

VERDURA + PESCADO

VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o HUEVO

VERDURA + HUEVO

VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO

CEREAL + CARNE

VERDURA + HUEVO o PESCADO

CEREAL + PESCADO

VERDURA + CARNE o HUEVO

CEREAL + HUEVO

VERDURA + CARNE o PESCADO

LEGUMBRE + CARNE

VERDURA + HUEVO o PESCADO

LEGUMBRE + PESCADO

VERDURA + CARNE o HUEVO

LEGUMBRE + HUEVO

VERDURA + CARNE o PESCADO

