

COMEDOR Saludable



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

Mayo SAGRADO CORAZÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| | | | | |
| 4 LUNES ▶ Alubia verde ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Manzana Golden | 5 MARTES ▶ Patatas frescas con chorizo ▶ Muslo de pollo fresco asado con tomate fresco ▶ Naranja | 6 MIÉRCOLES ▶ Macarrones integrales con tomate natural ▶ Croquetas artesanas de jamón con ensalada de maíz ▶ Plátano o Banana | 7 JUEVES ▶ Coliflor con ajitos ▶ Lentejas ECO de proximidad con arroz ▶ Yogur natural sin azúcar | 1 VIERNES |
| 11 LUNES ▶ Arroz tres delicias integral ECO de proximidad ▶ Boquerones en tempura con tomate fresco ▶ Manzana roja | 12 MARTES ▶ Cous cous con brócoli y zanahoria ▶ Estofado de pavo fresco con verduras ▶ Naranja | 13 MIÉRCOLES ▶ Puré de acelga fresca ▶ Garbanzos ECO de proximidad con patata ▶ Pera Conferencia | 14 JUEVES ▶ Borraja con patata ▶ Tortilla de pimientos con lechuga ▶ Yogur natural sin azúcar | 8 VIERNES ▶ Guisantes con patata ▶ Merluza en fritada ▶ Pera Conferencia |
| 18 LUNES ▶ Guisantes con patata ▶ Hamburguesas de cerdo a la plancha con tomate fresco ▶ Naranja | 19 MARTES ▶ Crema de patata y cebolla caramelizada fresca ECO de proximidad ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Yogur natural sin azúcar | 20 MIÉRCOLES ▶ Macarrones integrales con tomate natural ▶ Escalopín de pollo fresco a la naranja ▶ Mandarina | 21 JUEVES ▶ Arroz integral con pollo y verduras ▶ Bacalao a la vizcaína con ensalada de maíz ▶ Manzana Golden | 15 VIERNES ▶ Macarrones integrales con tomate natural y jamón serrano ▶ Jamoncitos de pollo fresco al ajillo con ensalada de maíz ▶ Plátano o Banana |
| 25 LUNES ▶ Coliflor con ajitos ▶ Tortilla de chorizo con lechuga ▶ Manzana roja | 26 MARTES ▶ Macarrones integrales con tomate natural ▶ Palometa encebollada con tomate fresco ▶ Naranja | 27 MIÉRCOLES ▶ Borraja con patata ▶ Blanqueta de cerdo ▶ Yogur natural sin azúcar | 28 JUEVES ▶ Sopa de cocido ▶ Wok de pollo fresco con verduritas con ensalada de maíz ▶ Pera Conferencia | 22 VIERNES ▶ Alubia verde redonda con patata ▶ Garbanzos ▶ Pera Conferencia |
| | | | | 29 VIERNES SANIFIESTA |



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/sem

CEREALES 4-6 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

HUEVOS 3-4 rac/sem

CARNE 1-3 rac/sem

PESCADOS 1-3 rac/sem

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

