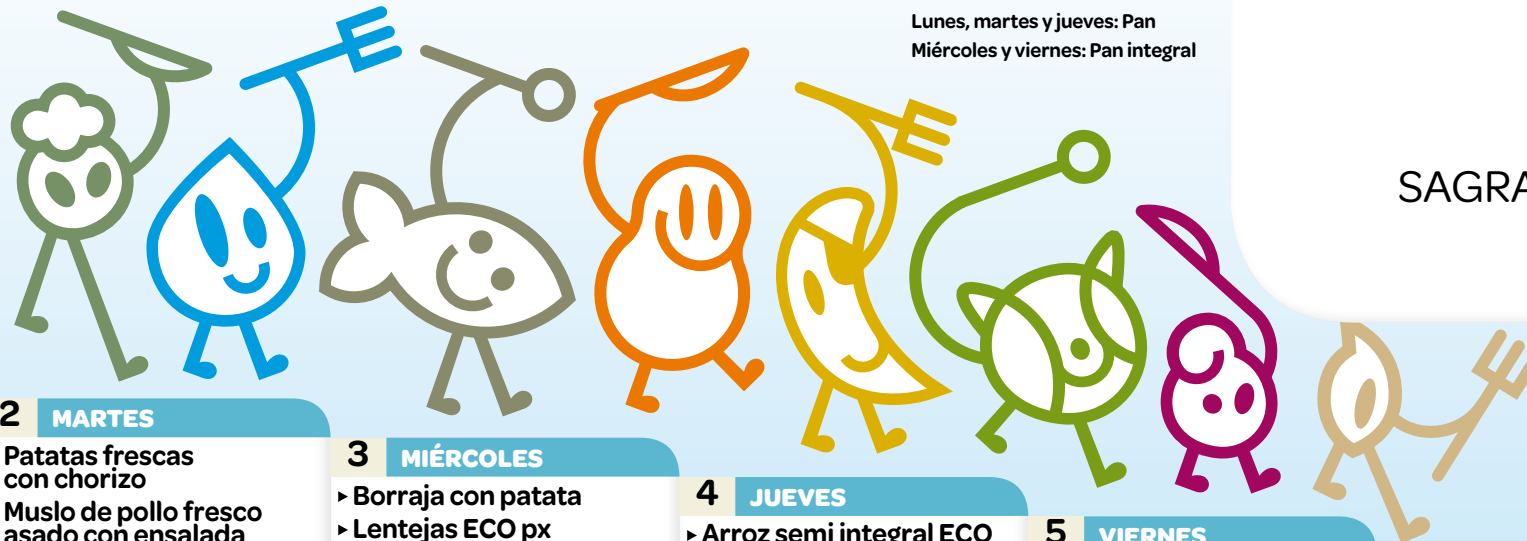


COMEDOR Saludable



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

Junio
SAGRADO CORAZÓN

1 LUNES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Estofado de pavo fresco con verduras
 ▶ Naranja

2 MARTES
 ▶ Patatas frescas con chorizo
 ▶ Muslo de pollo fresco asado con ensalada de maíz
 ▶ Plátano

3 MIÉRCOLES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Lentejas ECO px con arroz
 ▶ Manzana

4 JUEVES
 ▶ Arroz semi integral ECO px con tomate natural
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas y con lechuga
 ▶ Pera

5 VIERNES
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Tortilla de patata con tomate fresco
 ▶ Yogur natural sin azúcar

8 LUNES
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Hamburguesas de cerdo en sanfaina con lechuga
 ▶ Manzana roja

9 MARTES
 ▶ Coliflor con ajitos
 ▶ Garbanzos ECO px con zanahoria
 ▶ Naranja

10 MIÉRCOLES
 ▶ Macarrones integrales gratinados
 ▶ Boquerones en tempura con tomate fresco
 ▶ Yogur natural sin azúcar

11 JUEVES
 ▶ Alubia verde redonda con patata
 ▶ Tortilla de calabacín con ensalada de maíz
 ▶ Plátano

12 VIERNES
 ▶ Alubias pintas estofadas
 ▶ Escalopín de pollo fresco a la plancha con dados de calabaza asada
 ▶ Pera

15 LUNES
 ▶ Arroz integral con pollo y verduras
 ▶ Merluza en fritada con lechuga
 ▶ Naranja

16 MARTES
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Ragout de pavo con salsa cremosa de tomate
 ▶ Manzana Golden

17 MIÉRCOLES
 ▶ Cous cous con brócoli y zanahoria
 ▶ Lentejas
 ▶ Plátano

18 JUEVES
 ▶ Macarrones integrales con tomate natural
 ▶ Pollo fresco a la naranja con tomate fresco
 ▶ Yogur natural sin azúcar

19 VIERNES

22 LUNES

23 MARTES

24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

26 VIERNES

29 LUNES

30 MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

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/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

