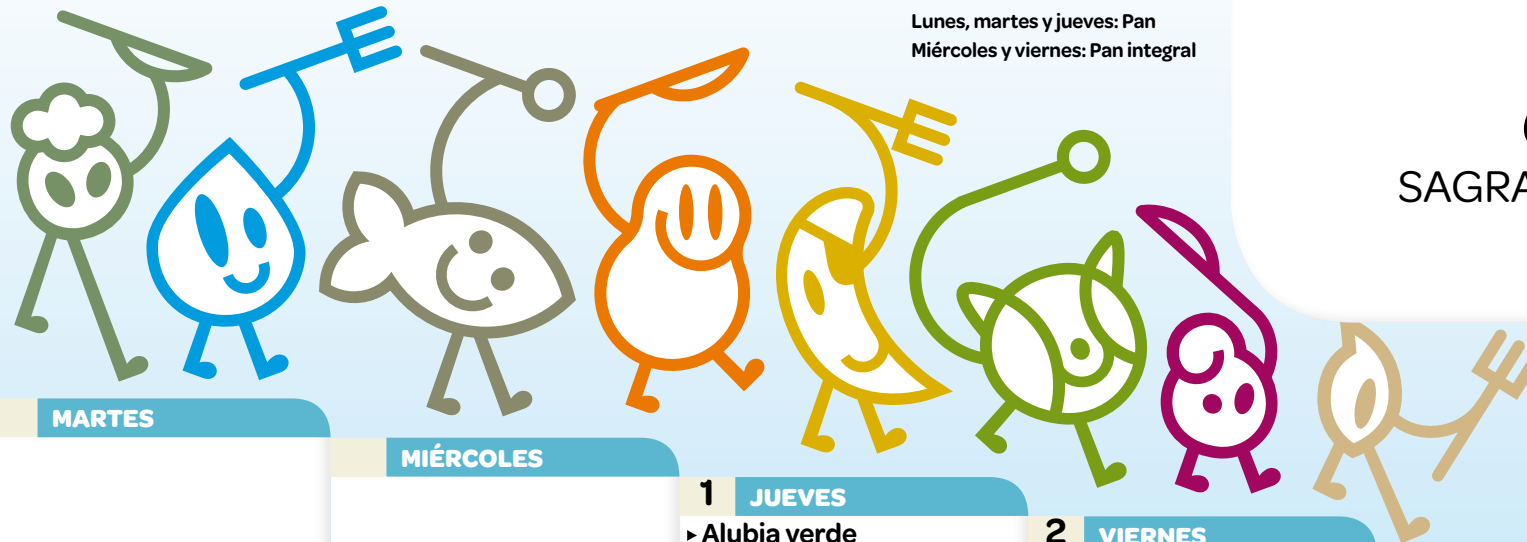


COMEDOR Saludable



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

Octubre
SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Alubia verde Tortilla de chorizo con lechuga Pera	2 Crema de calabacín Bacalao a la vizcaína con tomate fresco Manzana roja
5 Macarrones integrales ECO con tomate natural Escalopín de pollo fresco a la plancha con lechuga Manzana roja	6 Puré de verduras Merluza al estilo Orio con patatas y con tomate fresco Naranja	7 Coliflor con ajitos Lentejas con arroz Yogur natural sin azúcar	8 Guisantes con patata Estofado de pavo fresco con verduras Pera	9 Arroz ECO integral con pollo y verduras px Tortilla de patata con ensalada de maíz Manzana verde
12 Arroz tres delicias integral ECO px Boquerones en tempura con tomate fresco Plátano	13 Arroz tres delicias integral ECO px Boquerones en tempura con tomate fresco Plátano	14 Macarrones integrales con tomate natural Tortilla de pimientos con ensalada de maíz Naranja	15 Alubia verde Garbanzos Yogur natural sin azúcar	16 Cous cous con brócoli y zanahoria Hamburguesas caseras con tomate y con lechuga Pera
19 Puré de verduras frescas ECO px Tortilla de patata con tomate fresco Naranja	20 Alubias blancas Muslo de pollo fresco asado con ensalada de maíz Yogur natural sin azúcar	21 Macarrones integrales ECO con tomate natural Croquetas artesanas de jamón con lechuga Plátano	22 Crema de calabacín Lentejas Manzana roja	23 Guisantes con patata Merluza en fritada Pera
26 Crema de patata y cebolla caramelizada fresca ECO px Palometa con tomate y orégano Pera	27 Arroz semi integral ECO px con tomate natural Estofado de pavo fresco con verduras y con lechuga Plátano	28 Puré de acelga fresca Garbanzos ECO px con patata Manzana roja	29 Coliflor con ajitos Tortilla de chorizo con tomate fresco Yogur natural sin azúcar	30 Macarrones integrales con tomate y chorizo Jamoncitos de pollo fresco al ajillo con ensalada de maíz Manzana verde



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



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

