

COMEDOR Saludable



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

Septiembre
SAGRADO CORAZÓN

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
- Arroz ECO integral con pollo y verduras px - Merluza en fritada con lechuga - Pera	- Crema de calabaza ECO px - Ragout de pavo con salsa cremosa de tomate - Melocotón	- Brócoli con zanahoria y ajitos - Lentejas ECO px con arroz - Ciruela	- Macarrones integrales con tomate natural - Pollo fresco a la naranja con ensalada de maíz - Yogur natural sin azúcar	
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
- Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Redondo de ternera fresca en salsa con patatas - Ciruela	- Guisantes con patata - Tortilla de patata con lechuga - Nectarina	- Puré de hortalizas frescas ECO px - Garbanzos - Yogur natural sin azúcar	- Alubia verde redonda con patata - Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón con tomate fresco - Pera	- Alubias blancas - Tortilla de chorizo con tomate fresco - Nectarina
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
- Brócoli con zanahoria y ajitos - Hamburguesas de cerdo caseras en salsa - Ciruela	- Macarrones integrales con tomate natural - Merluza al estilo Orio con patatas y lechuga - Yogur natural sin azúcar	- Crema de patata y cebolla caramelizada fresca ECO px - Tortilla de pimientos con tomate fresco - Manzana	- Arroz tres delicias integral ECO px - Escalopín de pollo fresco en salsa con ensalada de maíz - Pera	- Crema de calabacín - Boquerones en tempura con ensalada de maíz - Melocotón
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Guisantes con patata - Palometa con tomate y orégano con lechuga - Melocotón	- Alubias blancas - Pollo fresco a la plancha con ensalada de maíz - Manzana	- Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Blanqueta de ternera fresca px con verduras - Ciruela		



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

