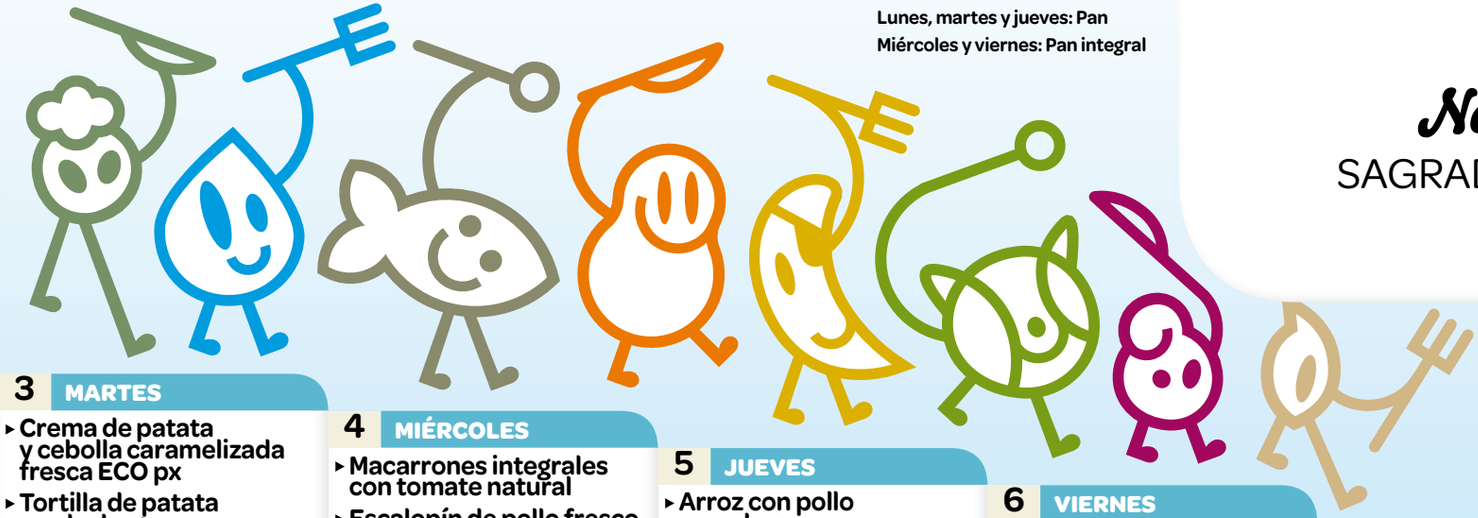
COMEDOR Saludable

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

Noviembre
SAGRADO CORAZÓN



2 LUNES

3 MARTES
- Crema de patata y cebolla caramelizada fresca ECO px
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural sin azúcar

4 MIÉRCOLES
- Macarrones integrales con tomate natural
- Escalopín de pollo fresco a la naranja con arroz blanco
- Plátano

5 JUEVES
- Arroz con pollo y verduras
- Bacalao a la vizcaína con ensalada de maíz
- Manzana

6 VIERNES
- Alubia verde redonda con patata
- Garbanzos
- Pera

9 LUNES
- Coliflor con ajitos
- Tortilla de pimientos con lechuga
- Manzana

10 MARTES
- Arroz tres delicias
- Boquerones en tempura con ensalada de maíz
- Mandarina

11 MIÉRCOLES
- Alubias blancas con chorizo
- Blanqueta de cerdo con tomate fresco
- Yogur natural sin azúcar

12 JUEVES
- Macarrones integrales con tomate natural
- Wok de pollo fresco con verduritas con ensalada de maíz
- Pera

13 VIERNES
- Puré de verduras frescas
- Lentejas ECO px con arroz
- Plátano

16 LUNES
- Alubia verde
- Macarrones integrales con salsa boloñesa
- Naranja

17 MARTES
- Garbanzos ECO px con patata
- Muslo de pollo fresco asado con ensalada de maíz
- Mandarina

18 MIÉRCOLES
- Borraja con patata
- Tortilla de calabacín con tomate fresco
- Plátano

19 JUEVES
- Arroz semi integral ECO px con tomate natural
- Merluza al estilo Orio con patatas
- Pera

20 VIERNES
- Crema de calabaza
- Lentejas
- Yogur natural sin azúcar

23 LUNES
- Puré de verduras frescas
- Tortilla de patata con ensalada de maíz
- Manzana

24 MARTES
- Coliflor con ajitos
- Garbanzos ECO px con zanahoria
- Naranja

25 MIÉRCOLES
- Macarrones integrales a la carbonara
- Palometa con tomate y orégano con lechuga
- Yogur natural sin azúcar

26 JUEVES
- Paella de marisco
- Hamburguesas de cerdo en sanfaina con tomate fresco
- Pera

27 VIERNES
- Alubias pintas estofadas
- Escalopín de pollo fresco a la plancha con dados de calabaza asada
- Plátano

30 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

2026

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

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

COMEDOR Saludable

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
HUEVOS	3-4 rac/sem
CARNE	1-3 rac/sem
PESCADOS	1-3 rac/sem
FRUTAS	3 rac/día
LÁCTEOS	1-2 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

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

