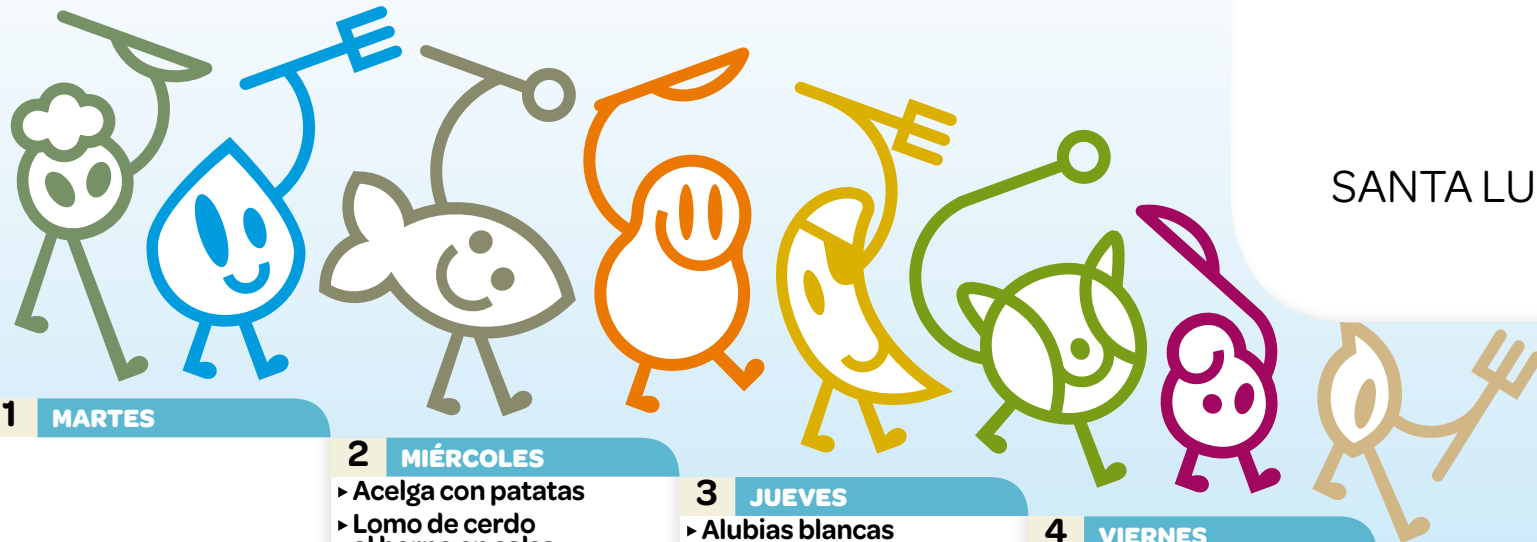


COMEDOR Saludable



Mayo
SANTA LUISA DE MARILLAC

LUNES

1 MARTES

2 MIÉRCOLES

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo de cerdo al horno en salsa con champiñones
- ▶ Lácteo

3 JUEVES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Filete de platija a la romana con lechuga
- ▶ Fruta

4 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas con tomate
- ▶ Lácteo

7 LUNES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Lomo adobado de cerdo con verduras
- ▶ Lácteo

8 MARTES

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Fruta

9 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de limanda con limón
- ▶ Lácteo

10 JUEVES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta

11 VIERNES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata casera con lechuga
- ▶ Fruta

14 LUNES

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Albóndigas con salsa vegetal
- ▶ Fruta

15 MARTES

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Filete de granadero con limón
- ▶ Lácteo

16 MIÉRCOLES

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Lomo a la aragonesa
- ▶ Fruta

17 JUEVES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con champiñón
- ▶ Fruta

18 VIERNES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo

21 LUNES

- ▶ Alubia verde
- ▶ San Jacobo con tomate de ensalada
- ▶ Lácteo

22 MARTES

- ▶ Lentejas
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Fruta

23 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de guisantes con picatostes
- ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby
- ▶ Fruta

24 JUEVES

- ▶ Espirales con tomate natural
- ▶ Ternera en salsa
- ▶ Fruta

25 VIERNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Filete de limanda con lechuga
- ▶ Lácteo

28 LUNES

29 MARTES

- ▶ Coditos con tomate natural
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta

30 MIÉRCOLES

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Lácteo

31 JUEVES

MENÚ ESPECIAL

VIERNES



COMEDOR Saludable

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

2018

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

**Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre** — **Verduras cocinadas
u hortalizas crudas**

Verduras — **Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)**

Carne — **Pescado o huevo**

Pescado — **Carne magra o huevo, fiambre**

Huevo — **Pescado o carne, fiambre**

Fruta — **Fruta o lácteo**

Lácteo — **Fruta**

CENA



Vamos llegando al final del curso escolar y estas son algunas de las actividades que realizaremos en el comedor durante este mes de mayo:

- Concurso de dibujo "Cartel Comedor Saludable": El alumnado de 5º y 6º de Primaria podrá participar en este concurso y el cartel ganador será el cartel oficial de Comedor Saludable para el próximo curso 2018/2019. Como ya sabéis además de los premios para los ganadores, se obtienen becas comedor para el centro escolar.
- Y también tendremos la "Sanifiesta", con un montón de actividades, un menú elegido por consenso entre todos los niños y niñas del comedor y alguna que otra sorpresa que les va a encantar.

En nuestra página de Facebook <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> encontraréis información diaria relacionada con los comedores escolares.

¡Feliz y saludable mes de mayo!

