

COMEDOR Saludable



Febrero
SANTA LUISA DE MARILLAC

1 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1 JUEVES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Bacalao al horno con champiñón
- ▶ Fruta

2 VIERNES

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

5 LUNES

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

6 MARTES

- ▶ Paella
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Fruta

7 MIÉRCOLES

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Muslo de pollo asado con pimientos morrones
- ▶ Lácteo

8 JUEVES

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

9 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas en salsa
- ▶ Lácteo

12 LUNES

13 MARTES

14 MIÉRCOLES

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

15 JUEVES

- ▶ Coditos gratinados
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta

16 VIERNES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con tomate de ensalada
- ▶ Fruta

19 LUNES

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

20 MARTES

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Filete de granadero con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo

21 MIÉRCOLES

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

22 JUEVES

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

23 VIERNES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Croquetas de pescado con lechuga
- ▶ Lácteo

26 LUNES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Escalope de cerdo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo

27 MARTES

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

28 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby
- ▶ Fruta

JUEVES

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 ...

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



¡Llega el mes de febrero con nuestro tradicional SANICARNAVAL!

En este trimestre dedicado a la sostenibilidad daremos una nueva vida a los envases, reutilizándolos para elaborar maracas y caretas de lo más variopintas.

- El alumnado de Educación Infantil llevará a cabo la actividad "Un envase, un tesoro", en la que botes de yogur se convertirán en vistosas maracas con la ayuda de garbanzos, granos de arroz, pinturas y unas cuantas pegatinas.
- Los alumnos y alumnas de Primer Ciclo de Primaria darán una nueva vida a platos y vasos desechables y los transformarán en caras de gato, cerdo, vaca... en "Otra vida divertida".
- Para segundo y tercer ciclo aumentará la complejidad en la ejecución. ¡Estamos esperando ver las creaciones!

También durante este mes celebraremos la "Semana de los Buenos Tratos", en la que trabajaremos en el fomento de valores como el respeto, la empatía y la equidad.

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

¡FELIZ y SALUDABLE MES DE FEBRERO!

