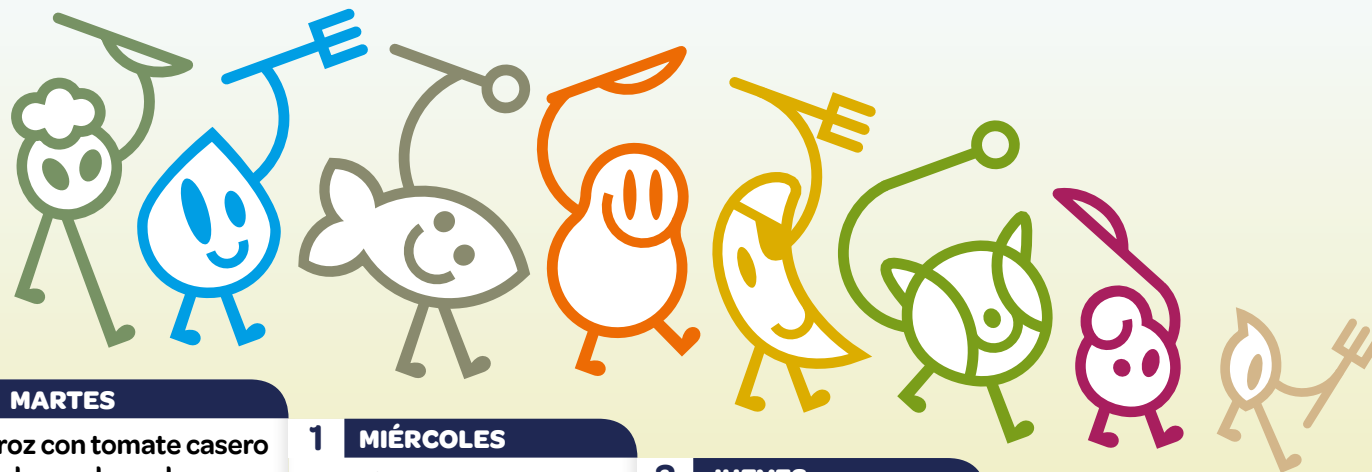


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

29 LUNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

6 LUNES

- ▶ Puré de 4 verduras
- ▶ Pechuga de pollo con zanahoria baby
- ▶ Fruta fresca

13 LUNES

- ▶ Crema de calabacín y queso
- ▶ Salchichas con compota de manzana
- ▶ Fruta fresca

20 LUNES

- ▶ Pasta integral con verduras
- ▶ Pechuga de pollo con zanahoria baby
- ▶ Fruta fresca

27 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

30 MARTES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Merluza rebozada con zanahoria baby
- ▶ Yogur natural

7 MARTES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Palometa con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

14 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Yogur natural

21 MARTES

- ▶ Garbanzos con verduras y huevo cocido
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Yogur natural

28 MARTES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Albóndigas en salsa española
- ▶ Yogur natural

1 MIÉRCOLES

- ▶ Potaje de garbanzos
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de lechuga
- ▶ Fruta fresca

8 MIÉRCOLES

- ▶ Espaguetis integrales con tomate casero
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

15 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Albóndigas con salsa de verduras
- ▶ Fruta fresca

22 MIÉRCOLES

- ▶ Arroz integral con tomate
- ▶ Hamburguesa
- ▶ Fruta fresca

29 MIÉRCOLES

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Pechuga de pollo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

2 JUEVES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Guiso de cerdo con verduras
- ▶ Fruta fresca

9 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Yogur natural

16 JUEVES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

23 JUEVES

- ▶ Crema de zanahoria
- ▶ Pizza
- ▶ Helado

30 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ San Jacobo
- ▶ Fruta fresca

3 VIERNES

- ▶ Tallarines con verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con lechuga
- ▶ Helado

10 VIERNES

- ▶ Arroz integral con tomate
- ▶ Merluza al horno con verdura asada
- ▶ Fruta fresca

17 VIERNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Helado

24 VIERNES

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

31 VIERNES

FESTIVO

2026

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

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

Julio
SUMMER COURSE
INFANTIL
Y PRIMARIA

COMEDOR
Saludable

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

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

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

