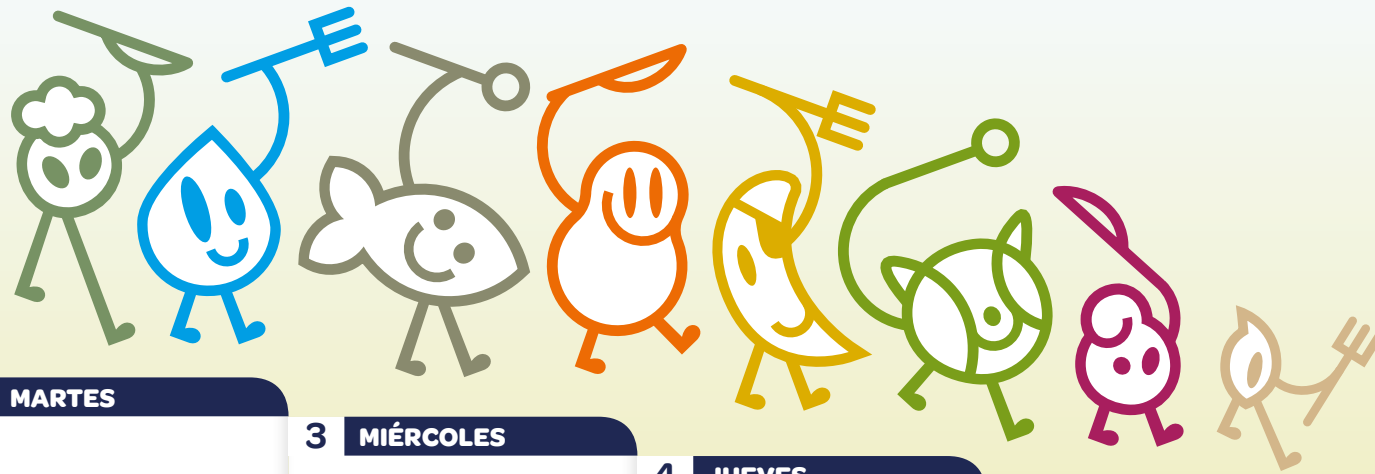


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
29 LUNES	30 MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

► Arroz a la jardinera
► Pechugas de pollo
► Fruta fresca

► Lentejas con verduras
► Merluza al horno con cebolla y champiñones
► Fruta fresca

► Pasta integral a la carbonara
► Hamburguesa casera en salsa de verduras
► Fruta fresca

► Alubias blancas con verduras
► Huevos escalafados con tomate casero
► Fruta fresca

► Pasta a la carbonara
► Palometa con tomate casero
► Helado

► Puré de calabacín
► San Jacobo
► Yogur natural

Junio
SUMMER COURSE
INFANTIL
Y PRIMARIA

COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.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

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

