



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

“En la mesa, hablo en un tono moderado y no hago ruidos innecesarios”

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate la lámina y amplia información sobre esta norma.

www.comedorsaludable.com

LAS FUENTES FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- **Lentejas**
Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4
- **Filete de pollo con sanfaina**
Hidr: 2,7 Prot: 23,1 Cal: 195,7 Lípidos: 10,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

2

- **Acelgas con patatas**
Hidr: 23,0 Prot: 5,7 Cal: 163,7 Lípidos: 5,5
- **San jacobó con tomate fresco**
Hidr: 30,3 Prot: 4,9 Cal: 267,0 Lípidos: 19,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

3

- **Espirales**
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2
- **Perca al horno**
Hidr: 15,1 Prot: 21,5 Cal: 190,3 Lípidos: 5,0
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

6

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3
- **Canelones de atún**
Hidr: 49,1 Prot: 17,8 Cal: 383,7 Lípidos: 15,5
- **Danissimo**
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

7

- **Alubias pintas**
Hidr: 28,5 Prot: 17,3 Cal: 229,6 Lípidos: 4,8
- **Muslo de pollo asado con calabacín**
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 5,5 Prot: 2,5 Cal: 59,3 Lípidos: 3,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

8

- **Arroz con tropezos**
Hidr: 55,5 Prot: 8,2 Cal: 332,8 Lípidos: 8,8
- **Merluza a la romana con limón**
Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,9 Prot: 0,3 Cal: 5,1 Lípidos: 0,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

9

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- **Lomo a la riojana**
Hidr: 3,7 Prot: 16,8 Cal: 253,9 Lípidos: 19,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

10

- **Sopa de cocido**
Hidr: 25,1 Prot: 7,1 Cal: 139,7 Lípidos: 3,4
- **Ternera guisada con patatas**
Hidr: 12,5 Prot: 23,7 Cal: 307,3 Lípidos: 18,2
- **Piña en almibar**
Hidr: 9,4 Prot: 0,2 Cal: 39,1 Lípidos: 0,1

13

- **Guisantes con zanahoria**
Hidr: 18,7 Prot: 7,9 Cal: 161,8 Lípidos: 5,6
- **Tortilla de patata con tomate fresco**
Hidr: 22,8 Prot: 14,9 Cal: 275,0 Lípidos: 15,1
- **Actimel**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

14

- **Plumas**
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2
- **Filete de platija con mayonesa**
Hidr: 8,0 Prot: 25,5 Cal: 221,4 Lípidos: 10,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,2 Prot: 0,3 Cal: 141,8 Lípidos: 15,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

15

- **Crema de calabacín**
Hidr: 28,3 Prot: 5,4 Cal: 168,6 Lípidos: 4,1
- **Jamón fresco en piperrada**
Hidr: 3,9 Prot: 17,0 Cal: 257,2 Lípidos: 19,6
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

16

- **Garbanzos**
Hidr: 34,9 Prot: 15,3 Cal: 259,5 Lípidos: 8,1
- **Hamburgues. a la plancha con lechuga**
Hidr: 8,8 Prot: 8,8 Cal: 211,2 Lípidos: 15,6
- **Yogur de sabores**
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

17

- **Arroz con tomate**
Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7
- **Emperador encebollado**
Hidr: 2,2 Prot: 21,8 Cal: 185,7 Lípidos: 9,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

20

- **Puré de verdura**
Hidr: 33,8 Prot: 6,2 Cal: 192,2 Lípidos: 3,5
- **Salchichas entomatadas**
Hidr: 3,5 Prot: 11,2 Cal: 289,6 Lípidos: 25,6
- **Petit-suisse**
Hidr: 17,2 Prot: 8,3 Cal: 141,3 Lípidos: 4,4

21

- **Patatas a la riojana**
Hidr: 34,9 Prot: 10,7 Cal: 274,8 Lípidos: 10,0
- **Jamoncitos de pollo guisados**
Hidr: 1,9 Prot: 21,0 Cal: 238,5 Lípidos: 16,5
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

22

- **Alubias blancas**
Hidr: 28,2 Prot: 15,6 Cal: 222,8 Lípidos: 5,4
- **Rodaja de merluza con lechuga**
Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

23

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- **Estofado de pavo**
Hidr: 15,1 Prot: 23,2 Cal: 270,3 Lípidos: 13,1
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

24

- **Coditos gratinados**
Hidr: 50,2 Prot: 10,9 Cal: 345,5 Lípidos: 11,2
- **Filete de gallo a la romana con limón**
Hidr: 8,0 Prot: 24,2 Cal: 216,2 Lípidos: 10,0
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,9 Prot: 0,2 Cal: 5,1 Lípidos: 0,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

27

28

29

- **Paella**
Hidr: 54,7 Prot: 12,1 Cal: 350,0 Lípidos: 9,5
- **Lomo adobado con pimientos**
Hidr: 0,0 Prot: 29,4 Cal: 319,3 Lípidos: 22,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 3,4 Prot: 0,7 Cal: 26,6 Lípidos: 1,2
- **Natillas**
Hidr: 19,4 Prot: 4,6 Cal: 128,7 Lípidos: 3,6

- **Crema de calabaza**
Hidr: 29,8 Prot: 4,9 Cal: 172,9 Lípidos: 3,9
- **Albóndigas con tomate**
Hidr: 13,2 Prot: 9,8 Cal: 241,8 Lípidos: 16,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

Los lácteos

Este grupo se encuentra en el tercer nivel de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los alimentos de consumo diario.

En el grupo de los lácteos se incluyen la leche y todos sus derivados: el queso, el yogur, el requesón, la cuajada, el kéfir.

Los lácteos son alimentos de gran valor nutricional, por lo que no pueden ser desplazados ni sustituidos por otros productos en la dieta. Su importancia se debe a que aportan proteínas de excelente calidad y son la principal fuente de calcio de fácil asimilación. También aporta agua, hidratos de carbono, vitaminas y grasas saturadas, como en el caso de los quesos, que cuanto más curado sea, mayor es la cantidad de grasa que contiene. La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida. Son especialmente importantes durante los primeros meses de vida, en la niñez y la adolescencia, en los ancianos, así como en situaciones fisiológicas como embarazo y lactancia.

El consumo adecuado de lácteos nos protegerá de padecer osteoporosis, de especial importancia en las mujeres, ya que cuanto mayor sea la ingesta de calcio mayor densidad ósea tendrán nuestros huesos.

Debido a que los lácteos tienen un alto contenido en grasas saturadas, en caso de necesidad se puede optar por los productos desnatados o semidesnatados. Aunque en principio, si no existe sobrepeso o antecedentes familiares de dislipidemia, es recomendable que tanto niños como adolescentes tomen lácteos sin desnatar, ya que al retirar la grasa se pierden vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

Raciones recomendadas:

Se recomiendan 2-3 raciones diarias de lácteos que se aumentarán a 3-4 raciones durante la fase de rápido crecimiento de la adolescencia.

Raciones orientativas:

- Leche: 200-250 ml
- Yogur: 125 gr (1 unidad)
- Queso: 40-60 gr

La equivalencia que se establece entre la leche y sus derivados es la siguiente:

250 ml leche = 45 gr de queso = 2 yogures

Complementación del menú escolar

Desayuno:

Es importante que sea completo y variado. Siempre debe contener:

1 lácteo (leche*, yogur o queso), 1 cereal (pan*, galletas, cereales de desayuno, repostería casera),
1 fruta (entera*, zumo natural)
(*mejor opción)

Media mañana:

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

Merienda:

A base de lácteos, cereales y frutas. Combinar dos de ellos y variar cada día.

Ej: bocadillo de queso (cereal + lácteo)/ yogur y pera (lácteo + fruta)

Cena:

Siempre debe haber 1º, 2º y postre. Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

1º Verduras (cocidas, puré, ensaladas), legumbres (en puré), pasta-arroz (sopas, ensaladas)

2º Carne, pescado, huevo

Postre: Fruta o lácteo

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos y que sea más ligera que la comida.