



# COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

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

Entra en [www.facebook/comedorsaludable](http://www.facebook/comedorsaludable), descárgate la lámina y amplia información sobre esta norma.

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)

ERAIN TXIKI **FEBRERO**

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

- **Judías verdes con patatas**  
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Lomo con patatas chips**  
Hidr: 9,5 Prot: 12,7 Cal: 262,1 Lípidos: 19,3
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

2

- **Alubias blancas**  
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- **Merluza a la romana con lechuga**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Fruta fresca**  
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

3

- **Paella**  
Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9
- **Tortilla de patata**  
Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4
- **Actimel**  
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

6

- **Crema de calabacín**  
Hidr: 23,2 Prot: 4,2 Cal: 132,8 Lípidos: 2,8
- **Filete ternera empanado con pimientos**  
Hidr: 7,8 Prot: 17,0 Cal: 171,9 Lípidos: 8,2
- **Melocotón en almibar**  
Hidr: 4,7 Prot: 0,1 Cal: 19,3 Lípidos: 0,0

7

- **Lentejas**  
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Muslo de pollo asado**  
Hidr: 0,0 Prot: 14,4 Cal: 146,2 Lípidos: 9,8
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

8

- **Sopa de cocido**  
Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3
- **San jacob**  
Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 181,0 Lípidos: 13,6
- **con tomate fresco**  
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

9

- **Patatas a la riojana**  
Hidr: 30,2 Prot: 8,7 Cal: 225,4 Lípidos: 7,6
- **Jamón fresco asado con patatas fritas**  
Hidr: 4,8 Prot: 12,1 Cal: 183,0 Lípidos: 12,8
- **Fruta fresca**  
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 38,7 Lípidos: 6,0
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

10

- **Tallarines**  
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- **Filete de pescado con limón**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,2 Cal: 149,3 Lípidos: 7,0
- **Natillas**  
Hidr: 19,4 Prot: 4,6 Cal: 128,7 Lípidos: 3,6

13

- **Judías verdes con patatas**  
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Croquetas con jamón**  
Hidr: 20,7 Prot: 8,8 Cal: 207,3 Lípidos: 9,9
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

14

- **Alubias pintas**  
Hidr: 18,1 Prot: 11,1 Cal: 151,1 Lípidos: 3,6
- **Jamonicitos pollo al ajillo con patatas chips**  
Hidr: 1,2 Prot: 14,7 Cal: 165,5 Lípidos: 11,5
- **Fruta fresca**  
Hidr: 9,5 Prot: 1,3 Cal: 102,1 Lípidos: 6,5
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

15

- **Macarrones**  
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Filete de pescado a la romana**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,2 Cal: 149,3 Lípidos: 7,0
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

16

- **Puré de verdura con picatostes**  
Hidr: 28,7 Prot: 4,9 Cal: 175,7 Lípidos: 4,6
- **Albóndigas con tomate**  
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

17

- **Arroz tres delicias**  
Hidr: 44,2 Prot: 8,9 Cal: 251,6 Lípidos: 5,6
- **Lomo con pimientos**  
Hidr: 2,2 Prot: 11,9 Cal: 180,7 Lípidos: 13,9
- **Helado**  
Hidr: 14,7 Prot: 2,8 Cal: 124,2 Lípidos: 6,0

20

- **Porrusalda**  
Hidr: 13,9 Prot: 3,8 Cal: 101,4 Lípidos: 3,4
- **Canelones**  
Hidr: 33,5 Prot: 12,1 Cal: 263,6 Lípidos: 10,9
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

21

- **Arroz con tomate**  
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Nuggets con ketchup**  
Hidr: 10,0 Prot: 13,2 Cal: 201,8 Lípidos: 12,1
- **Fruta fresca**  
Hidr: 5,2 Prot: 0,4 Cal: 23,1 Lípidos: 0,1
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

22

- **Lentejas**  
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Tortilla de patata con tomate fresco**  
Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

23

- **Crema de borraja**  
Hidr: 24,8 Prot: 4,7 Cal: 137,5 Lípidos: 2,6
- **Chuletas a la aragonesa**  
Hidr: 2,6 Prot: 14,4 Cal: 308,6 Lípidos: 26,7
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

24

- **Coditos**  
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 250,9 Lípidos: 7,6
- **Merluza a la romana con lechuga**  
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Danissimo**  
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

27

- **Patatas con chorizo**  
Hidr: 30,2 Prot: 8,7 Cal: 225,4 Lípidos: 7,6
- **Pechuga pavo a la plancha con calabacín**  
Hidr: 0,0 Prot: 15,5 Cal: 119,2 Lípidos: 6,3
- **Fruta fresca**  
Hidr: 3,7 Prot: 1,7 Cal: 36,5 Lípidos: 1,7
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

28

- **Spaghettis**  
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- **Varitas de pescado y queso con lechuga**  
Hidr: 10,1 Prot: 8,1 Cal: 142,9 Lípidos: 7,8
- **Fruta fresca**  
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**  
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

29

- **Garbanzos**  
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- **Salchichas entomatadas**  
Hidr: 2,6 Prot: 8,4 Cal: 215,0 Lípidos: 19,0
- **Actimel**  
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

## 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.