



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

CATALINA DE FOIX **FEBRERO**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- **Lentejas**
Hidr.: 32,3 Prot.: 17,0 Cal.: 245,2 Lípidos: 5,4
- **Chuletas de cerdo con calabacín**
Hidr.: 0,0 Prot.: 13,0 Cal.: 279,6 Lípidos: 25,3
- **Fruta fresca**
Hidr.: 14,2 Prot.: 1,4 Cal.: 65,4 Lípidos: 0,3

2

- **Puré de verdura**
Hidr.: 33,8 Prot.: 6,2 Cal.: 192,2 Lípidos: 3,5
- **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

3

- **Espirales**
Hidr.: 50,2 Prot.: 9,5 Cal.: 330,5 Lípidos: 10,2
- **Filete de limanda con lechuga**
Hidr.: 8,0 Prot.: 25,5 Cal.: 221,4 Lípidos: 10,0
- **Actimel**
Hidr.: 17,6 Prot.: 3,8 Cal.: 104,6 Lípidos: 2,1

6

- **Alubias blancas**
Hidr.: 28,2 Prot.: 15,6 Cal.: 222,8 Lípidos: 5,4
- **Merluza a la romana con tomate fresco**
Hidr.: 8,0 Prot.: 23,9 Cal.: 215,8 Lípidos: 10,2
- **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

7

- **Puré de zanahoria**
Hidr.: 31,2 Prot.: 5,0 Cal.: 175,4 Lípidos: 3,3
- **Ternera guisada con verduras**
Hidr.: 9,5 Prot.: 23,2 Cal.: 293,4 Lípidos: 18,2
- **Melocotón en almíbar**
Hidr.: 9,4 Prot.: 0,3 Cal.: 38,7 Lípidos: 0,0

8

- **Arroz con tropezos**
Hidr.: 55,5 Prot.: 8,2 Cal.: 332,8 Lípidos: 8,8
- **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

9

- **Judías verdes con patatas**
Hidr.: 20,7 Prot.: 5,3 Cal.: 158,0 Lípidos: 6,5
- **Canelones**
Hidr.: 49,1 Prot.: 17,8 Cal.: 383,7 Lípidos: 15,5
- **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
- **Jamoncitos pollo al ajillo con champiñón**
Hidr.: 1,9 Prot.: 21,0 Cal.: 238,5 Lípidos: 16,5
- **Yogur de sabores**
Hidr.: 0,3 Prot.: 2,0 Cal.: 20,1 Lípidos: 1,3
- **Yogur de sabores**
Hidr.: 19,5 Prot.: 6,8 Cal.: 143,3 Lípidos: 4,3

13

- **Crema de espinacas**
Hidr.: 27,6 Prot.: 6,3 Cal.: 166,6 Lípidos: 3,5
- **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

14

- **Plumas**
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
- **Fruta fresca**
Hidr.: 14,2 Prot.: 1,4 Cal.: 65,4 Lípidos: 0,3

15

- **Acelga con zanahoria**
Hidr.: 23,4 Prot.: 5,6 Cal.: 164,9 Lípidos: 5,5
- **Muslo de pollo asado con patatas parisinas**
Hidr.: 0,0 Prot.: 20,6 Cal.: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Yogur natural**
Hidr.: 16,4 Prot.: 2,0 Cal.: 161,5 Lípidos: 9,7
- **Yogur natural**
Hidr.: 5,0 Prot.: 4,0 Cal.: 69,3 Lípidos: 3,7

16

- **Garbanzos**
Hidr.: 34,9 Prot.: 15,3 Cal.: 259,5 Lípidos: 8,1
- **Varitas de pescado con lechuga**
Hidr.: 15,2 Prot.: 12,1 Cal.: 209,8 Lípidos: 11,2
- **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

17

- **Arroz tres delicias**
Hidr.: 56,4 Prot.: 10,4 Cal.: 319,1 Lípidos: 7,0
- **Hamburg. en salsa veget. con verduritas**
Hidr.: 15,8 Prot.: 10,3 Cal.: 256,7 Lípidos: 17,0
- **Fruta fresca**
Hidr.: 5,7 Prot.: 2,0 Cal.: 51,5 Lípidos: 2,3
- **Fruta fresca**
Hidr.: 14,2 Prot.: 1,4 Cal.: 65,4 Lípidos: 0,3

20

21

22

23

24

27

- **Paella**
Hidr.: 54,7 Prot.: 12,1 Cal.: 350,0 Lípidos: 9,5
- **Merluza a la romana 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

28

- **Judías verdes con patatas**
Hidr.: 20,7 Prot.: 5,3 Cal.: 158,0 Lípidos: 6,5
- **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

29

- **Spaghettis**
Hidr.: 52,0 Prot.: 9,2 Cal.: 336,2 Lípidos: 10,0
- **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
- **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

Sugerencias para las cenas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ■ Ensalada ■ Huevo ■ Fruta	2 ■ Sopa de arroz o pasta ■ Pescado ■ Fruta	3 ■ Verdura ■ Carne ■ Fruta
6 ■ Verdura ■ Carne ■ Fruta	7 ■ Sopa de arroz o pasta ■ Pescado ■ Fruta	8 ■ Verdura ■ Huevo ■ Fruta	9 ■ Crema de legumbre ■ Pescado ■ Fruta	10 ■ Ensalada ■ Huevo ■ Fruta
13 ■ Ensalada ■ Pescado ■ Fruta	14 ■ Verdura ■ Huevo ■ Fruta	15 ■ Sopa de arroz o pasta ■ Pescado ■ Fruta	16 ■ Verdura ■ Carne ■ Fruta	17 ■ Ensalada ■ Pescado ■ Fruta
27 ■ Verdura ■ Carne ■ Fruta	28 ■ Crema de legumbre ■ Pescado ■ Fruta	29 ■ Ensalada ■ Huevo ■ Fruta		