



# COMEDOR *Saludable*

Os damos la bienvenida al Comedor Escolar y os presentamos a Sani, que nos va a acompañar a lo largo de todo el curso. Con Sani vamos a "divertirnos y aprender".

Entra en [www.facebook/comedorsaludable](http://www.facebook/comedorsaludable), descárgate a SANI para colorear y "comienza a divertirse"

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

IRABIA **OCTUBRE**

## LUNES

3

### Patatas a la brava

Hidr: 39,4 Prot: 6,8 Cal: 404,8 Lípidos: 24,5

### Filete de lenguado

Hidr: 8,6 Prot: 25,9 Cal: 218,8 Lípidos: 9,3

### con limón

Hidr: 0,9 Prot: 0,2 Cal: 5,1 Lípidos: 0,1

### Melocotón en almíbar

Hidr: 9,4 Prot: 0,3 Cal: 38,7 Lípidos: 0,0

## MARTES

4

### Alubias pintas

Hidr: 28,5 Prot: 17,3 Cal: 229,6 Lípidos: 4,8

### Jamoncitos de pollo al ajillo

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

## MIÉRCOLES

5

### Arroz con tomate

Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7

### Salchichas frescas

Hidr: 0,7 Prot: 10,5 Cal: 274,1 Lípidos: 25,5

### con lechuga

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

## JUEVES

6

### Crema de calabacín

Hidr: 28,3 Prot: 5,4 Cal: 168,6 Lípidos: 4,1

### Redondo de ternera en salsa

Hidr: 6,6 Prot: 22,4 Cal: 206,4 Lípidos: 10,3

### Fruta fresca

Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

## VIERNES

7

### Spaghetis a la boloñesa

Hidr: 50,2 Prot: 12,8 Cal: 365,5 Lípidos: 12,6

### San marino

Hidr: 19,8 Prot: 15,8 Cal: 253,3 Lípidos: 12,4

### con lechuga

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

10

### Judías verdes con patatas

Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5

### Croquetas con jamón

Hidr: 30,6 Prot: 12,2 Cal: 295,7 Lípidos: 13,8

### Fruta fresca

Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

11

### Lentejas

Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4

### Merluza a la romana

Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2

### con lechuga

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

12

13

### Plumas

Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2

### Muslo de pollo asado

Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2

### con pimientos

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

14

### Crema de espinacas

Hidr: 27,6 Prot: 6,3 Cal: 166,6 Lípidos: 3,5

### Tortilla de patata

Hidr: 22,8 Prot: 14,9 Cal: 275,0 Lípidos: 15,1

### con tomate fresco

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

17

### Borrajá con patata

Hidr: 20,5 Prot: 5,5 Cal: 149,7 Lípidos: 6,4

### Canelones de atún

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

18

### Sopa de fideos

Hidr: 24,3 Prot: 7,3 Cal: 136,2 Lípidos: 3,5

### Pechuga pollo a la plancha

Hidr: 0,0 Prot: 22,2 Cal: 171,6 Lípidos: 9,2

### con patatas fritas

Hidr: 16,4 Prot: 2,0 Cal: 161,5 Lípidos: 9,7

### Fruta fresca

Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

19

### Arroz con tomate

Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7

### Nuggets

Hidr: 13,0 Prot: 17,0 Cal: 262,2 Lípidos: 15,8

### con lechuga

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

20

### Puré de verdura con picatostes

Hidr: 35,5 Prot: 6,2 Cal: 218,9 Lípidos: 5,8

### 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

21

### Alubias blancas

Hidr: 28,2 Prot: 15,6 Cal: 222,8 Lípidos: 5,4

### Filete de gallo a la romana

Hidr: 8,0 Prot: 24,2 Cal: 216,2 Lípidos: 10,0

### con lechuga

Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4

### Pastelito

Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

24

### Lentejas

Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4

### Merluza a la romana

Hidr: 8,0 Prot: 23,9 Cal: 215,8 Lípidos: 10,2

### con tomate fresco

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

25

### Puré de zanahoria

Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3

### Estofado de pavo

Hidr: 15,1 Prot: 23,2 Cal: 270,3 Lípidos: 13,1

### con champiñón

Hidr: 0,3 Prot: 2,0 Cal: 20,1 Lípidos: 1,3

### Fruta fresca

Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

26

### Tallarines

Hidr: 52,0 Prot: 9,2 Cal: 336,2 Lípidos: 10,0

### Empanadillas con lechuga

Hidr: 36,5 Prot: 6,6 Cal: 350,1 Lípidos: 19,8

### Natillas

Hidr: 19,4 Prot: 4,6 Cal: 128,7 Lípidos: 3,6

27

### Judías verdes con patatas

Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5

### San jacobó

Hidr: 30,3 Prot: 4,9 Cal: 267,0 Lípidos: 19,9

### con patatas chips

Hidr: 11,9 Prot: 1,6 Cal: 127,6 Lípidos: 8,2

### Yogur de sabores

Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

28

### Arroz con tomate

Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7

### Pollo asado en su jugo

Hidr: 0,0 Prot: 19,9 Cal: 193,0 Lípidos: 12,6

### con lechuga

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

31

# Los nutrientes energéticos

## **Hidratos de carbono**

*Los hidratos de carbono son el principal combustible del organismo, necesario para realizar las actividades propias de esta etapa de la vida.*

*Pueden ser simples (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa) o complejos (almidón, glucógeno, celulosa) y se encuentran, en su mayoría, en alimentos de origen vegetal (excepto en el caso de la leche).*