

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

30 LUNES

1 MARTES

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Fruta fresca

2 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones al ajillo
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Hamburguesa en salsa española
- ▶ POSTRE ESPECIAL

3 JUEVES

- ▶ Sopa de cocido y verdura
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Yogur natural

4 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

7 LUNES

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

8 MARTES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Cocido de garbanzos tradicional
- ▶ Fruta fresca

9 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Fruta fresca

10 JUEVES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

11 VIERNES

14 LUNES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

15 MARTES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Coliflor al ajillo
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Yogur natural

16 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes
- ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- ▶ Fruta fresca

17 JUEVES

- ▶ Sopa de verduras con fideos
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

18 VIERNES

- ▶ Tallarines con verduras con tomate casero
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Estofado de cerdo
- ▶ Fruta fresca

21 LUNES

- ▶ Borraja con patatas y refrito
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Fruta fresca

22 MARTES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Palometa con tomate
- ▶ Fruta fresca

23 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

24 JUEVES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Puré de cuatro verduras
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Yogur natural

25 VIERNES

- ▶ Espaguetis integrales con tomate casero
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

28 LUNES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas)
- ▶ Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana
- ▶ Fruta fresca

29 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Merluza con tomates al horno
- ▶ Fruta fresca

30 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Coliflor con refrito de ajos
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Fruta fresca

31 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo con patatas
- ▶ Yogur natural

1 VIERNES

2024

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015

Complementando el menú escolar de forma saludable

BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. Los alimentos **ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks



El otoño ya está aquí. Lo cierto es que, aunque comenzó oficialmente el domingo 22 de septiembre, desde que arrancó el nuevo curso hemos ido notando cómo dejábamos atrás el verano. Tras la vivacidad, los colores vibrantes y el calor del estío, el otoño nos recibe con los primeros fríos, días más cortos, y ese cambio de estación que, en ocasiones, podría invitarnos a la melancolía. Pero si nos detenemos a observar, también trae maravillas propias, como la impresionante paleta de colores que cubre nuestros bosques. Poder disfrutar de paseos con los niños sin preocuparnos por el sol, viendo cómo las hojas caen o el viento las lleva consigo. Sentir la brisa fresca en el rostro. Hornear tartas o asar manzanas sin temer al calor del horno. Y volver a los guisos, asados, castañas y calabazas. Además, llega una abundancia de frutas y verduras frescas, llenas de nutrientes, vitaminas y propiedades antioxidantes, ideales para fortalecer nuestras defensas y afrontar gripes y resfriados.

Sabemos que mientras más alimentos frescos, naturales y libres de aditivos consumamos, mejor será la calidad de nuestra nutrición. Por eso es fundamental prestar atención al origen de los alimentos y priorizar aquellos de temporada y locales. Comer productos de temporada es clave, ¿te unes? En Comedor Saludable ya lo hemos incorporado, y nuestros menús escolares están llenos de estos productos. ¡Por supuesto! Estamos hablando de la infancia, porque todo comienza ahí, es nuestro Km 0.

Sus necesidades son nuestra prioridad, y nos esforzamos por cuidar no sólo su alimentación física, sino también su bienestar emocional. Es crucial cultivar una relación cercana con ellos, ya que eso nos permitirá influir positivamente en su desarrollo, ayudándolos a gestionar sus miedos, frustraciones, y conflictos. Debemos estar ahí para apoyar a esos pequeños exploradores, animando su curiosidad y respetando su esencia. Al fin y al cabo, ellos nos dirán qué necesitan, sólo debemos estar conectados con quienes son.

El ajetreo ha vuelto a los comedores escolares y, con él, no sólo la comida, sino también los buenos modales en la mesa y hábitos saludables. La presencia, la escucha activa, la curiosidad, la empatía y las emociones tienen un papel clave en este entorno.

Esperamos que padres y madres puedan estar tranquilos al ver cómo sus hijos retoman la rutina del comedor escolar. No olvidéis que siempre estamos a vuestra disposición.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable