

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

INFANTIL Triturado · 4

30 LUNES

7 LUNES

14 LUNES

21 LUNES

28 LUNES

1 MARTES

8 MARTES

15 MARTES

22 MARTES

29 MARTES

2 MIÉRCOLES

9 MIÉRCOLES

16 MIÉRCOLES

23 MIÉRCOLES

30 MIÉRCOLES

3 JUEVES

10 JUEVES

17 JUEVES

24 JUEVES

31 JUEVES

4 VIERNES

11 VIERNES

18 VIERNES

25 VIERNES

1 VIERNES

- ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de patata, zanahoria y calabaza con filete magro de cerdo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de vainas, patata y zanahoria con merluza
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de calabacín, alubias blancas y zanahoria con merluza
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de alubias rojas, zanahoria y calabacín con filete magro de cerdo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de garbanzos, patata y zanahoria con ternera
- ▶ POSTRE ESPECIAL

- ▶ Puré de penca de acelga, patata y zanahoria con merluza
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de calabaza, puerro y patata con ternera
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Puré de zanahoria, patata y brócoli con lomo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de calabaza, puerro y patata con ternera
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de patata, zanahoria y calabacín con filete magro de cerdo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de alubias blancas, zanahoria y puerro con pavo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con merluza
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de lentejas, patata y zanahoria con pavo
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de calabaza, puerro y patata con bacalao
- ▶ Yogur natural

- ▶ Puré de zanahoria, patata y coliflor con filete magro de cerdo
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Puré de pochas, puerro y patata con pavo
- ▶ Yogur natural

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

