

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

.....

## Mayo

2º CICLO PRIMARIA  
E.S.O.  
BACHILLERATO

.....

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>1 JUEVES</b>	<b>2 VIERNES</b>
<b>5 LUNES</b>	<b>6 MARTES</b>	<b>7 MIÉRCOLES</b>	<b>8 JUEVES</b>	<b>9 VIERNES</b>
<b>12 LUNES</b>	<b>13 MARTES</b>	<b>14 MIÉRCOLES</b>	<b>15 JUEVES</b>	<b>16 VIERNES</b>
<b>19 LUNES</b>	<b>20 MARTES</b>	<b>21 MIÉRCOLES</b>	<b>22 JUEVES</b>	<b>23 VIERNES</b>
<b>26 LUNES</b>	<b>27 MARTES</b>	<b>28 MIÉRCOLES</b>	<b>29 JUEVES</b>	<b>30 VIERNES</b>

# COMEDOR Saludable

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

# 2025

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

## 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



Mayo ha llegado, y con él comienza el último tramo del curso escolar. Han sido meses intensos, llenos de aprendizajes, retos y también muchas alegrías. Es normal que en estas semanas los niños y los adolescentes puedan sentirse algo más cansados o que algunas materias les supongan un mayor esfuerzo. Desde casa, podemos seguir acompañándolos con paciencia y cariño, valorando todo lo que han conseguido y ayudándolos a organizar sus objetivos con calma y confianza. Celebrar sus pequeños logros y estar a su lado es una manera sencilla, pero poderosa, de motivarlos para continuar con ilusión.

Además del estudio, cuidar su bienestar físico y emocional es fundamental. Un descanso adecuado, tiempo para moverse, jugar y desconectar, junto con una alimentación equilibrada, son pilares que les ayudan a rendir mejor y a sentirse bien. En este mes de clima más suave, podemos disfrutar de platos más frescos, rápidos y nutritivos. Las verduras de temporada como los rabanitos, espárragos o ajos tiernos, y frutas como fresas, albaricoques o nísperos, son opciones perfectas para estos días.

Mayo también es un mes con un significado muy especial en nuestro colegio. Como es tradición, nos reunimos en una romería familiar en honor a la Virgen, compartiendo un momento de encuentro y oración con el canto de la Salve en el jardín del centro. Es una ocasión que refuerza el valor de la fe compartida y nos invita a seguir caminando juntos, con esperanza, confianza y compromiso, no sólo como comunidad educativa, sino como familia.

Y como el buen tiempo invita a salir, podemos aprovechar para disfrutar en familia de nuestro entorno cercano: paseos por la ciudad, excursiones a los montes cercanos o tardes en los parques de Bilbao pueden ser planes sencillos pero muy enriquecedores. Estos momentos compartidos también recargan las pilas y fortalecen los lazos familiares.

En el comedor escolar seguimos ofreciendo menús variados, saludables y adaptados a sus necesidades, con alimentos frescos y de temporada. Queremos que cada comida sea un espacio para nutrirse, disfrutar y aprender.

**Gracias por acompañarnos siempre. ¡Feliz y bendecido mes de mayo para todas las familias!**



GAZTELUETA

**COMEDOR  
Saludable**