

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Mayo

INFANTIL

1^{er} CICLO PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pasta integral con verduras ▶ Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garbanzos con verduras y huevo cocido ▶ Filete de merluza a la crema de puerro ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de zanahoria y puerro ▶ Paella de carne ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías verdes con patatas ▶ Pescado empanado con limón ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Croquetas de bacalao con lechuga ▶ Yogur natural
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Porrusalda ▶ Lomo a la plancha con pimientos rojos ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pochas con verduras ▶ Bacalao rebozado con limón ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz con tomate casero ▶ Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garbanzos con verduras ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Patatas a la riojana ▶ Filete de merluza en salsa verde (con verduras) ▶ Fruta fresca
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de coliflor ▶ Ternera guisada ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Macarrones a la carbonara ▶ Lomo al horno con calabacín pochado ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas con verduras ▶ Muslo de pollo asado con lechuga ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz integral con tomate casero ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta fresca
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) ▶ Albóndigas en salsa española ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas con verduras ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido ▶ San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Palometa con tomate casero ▶ Fruta fresca

2025

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



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**