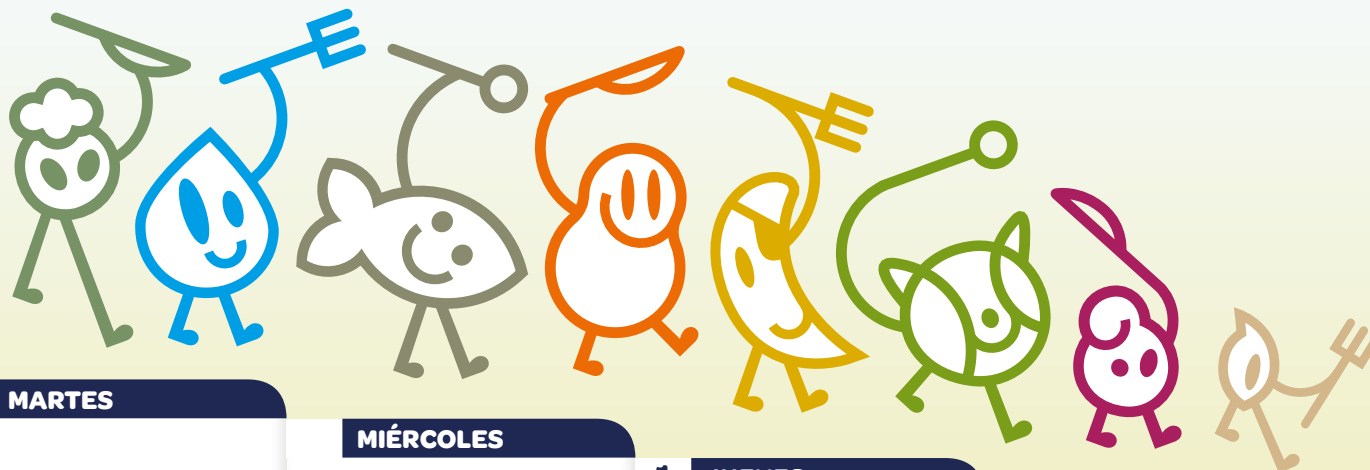


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Mayo

INFANTIL
No legumbre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
► Patatas guisadas con verduras ► Croquetas con lechuga ► Fruta fresca	► Arroz con verduras ► Filete de merluza a la crema de puerro ► Fruta fresca	► Acelgas con patatas ► Escalopín de pollo con zanahoria baby y champiñones ► Fruta fresca	► Paella de carne ► Pescado empanado con limón ► Fruta fresca	► Crema de calabacín ► Escalope de cordero con champiñones ► Postre especial
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
► Macarrones con tomate casero ► Lomo a la plancha con fritada ► Fruta fresca	► Patatas a la riojana ► Bacalao rebozado con limón ► Fruta fresca	► Borraja con patatas ► Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos ► Fruta fresca	► Crema de calabaza ► Filete de merluza al horno con refrito de ajos ► Yogur natural	► Arroz con verduras ► Albóndigas con tomate ► Fruta fresca
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
► Crema de coliflor ► Ternera guisada ► Fruta fresca	► Patatas guisadas con verduras ► Lomo al horno con calabacín pochado ► Yogur natural	► Arroz con tomate ► Bacalao con fritada ► Fruta fresca	► Tallarines con verduras ► Muslo de pollo con lechuga ► Fruta fresca	► Espinacas gratinadas ► Merluza rebozada con limón ► Fruta fresca
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
► Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) ► Albóndigas en salsa española ► Fruta fresca	► Brócoli al vapor con patatas ► Estofado de pavo ► Fruta fresca	► Macarrones con tomate casero y queso ► Tortilla de patata con lechuga ► Fruta fresca	► Guisantes con jamón ► San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada ► Yogur natural	► Patatas guisadas con verduras ► Palometa con tomate ► 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.

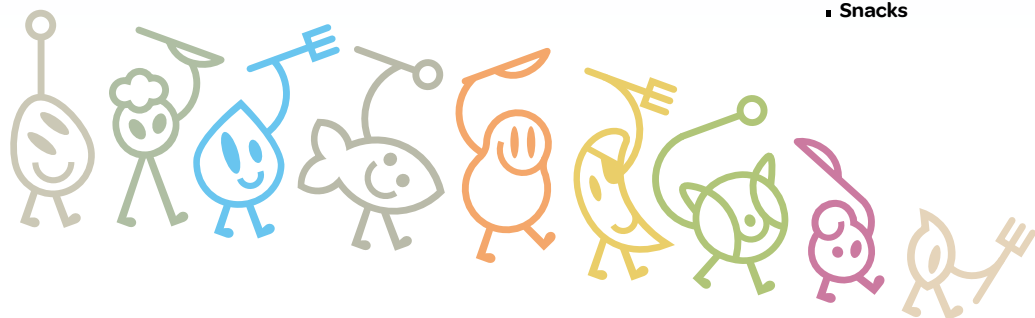
Además del estudio, cuidar su bienestar físico y emocional es fundamental. Un descanso adecuado, tiempo para moverse, jugar y desconectar, junto con una alimentación equilibrada, son pilares que les ayudan a rendir mejor y a sentirse bien. En este mes de clima más suave, podemos disfrutar de platos más 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**