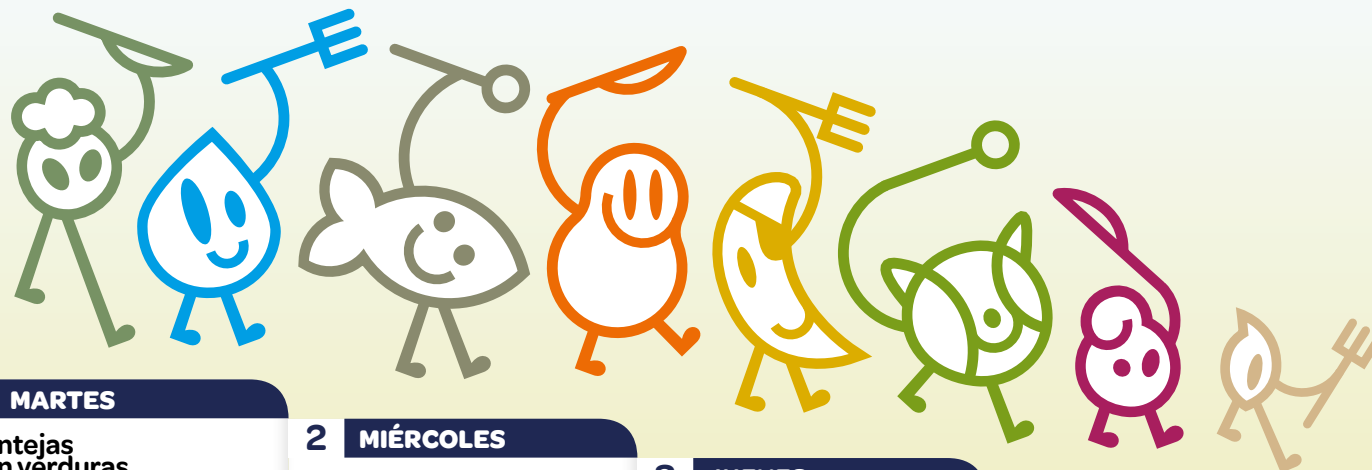


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Julio

SUMMER COURSE
INFANTIL
Y PRIMARIA

30 LUNES

- Arroz a la jardinera
- Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- Fruta fresca

7 LUNES

- Pochas con verduras
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

14 LUNES

- Puré de 4 verduras
- Arroz con pollo
- Fruta fresca

21 LUNES

- Crema de calabacín y queso
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- Fruta fresca

28 LUNES

- Pasta integral con verduras
- Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- Fruta fresca

1 MARTES

- Lentejas con verduras
- Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- Fruta fresca

8 MARTES

- Arroz con tomate casero
- Merluza rebozada con zanahoria baby
- Yogur natural

15 MARTES

- Alubias blancas con verduras
- Palometa con tomate casero
- Fruta fresca

22 MARTES

- Alubias rojas con berza
- Merluza al horno con tomate fresco
- Fruta fresca

29 MARTES

- Garbanzos con verduras y huevo cocido
- Filete de merluza a la crema de puerro
- Fruta fresca

2 MIÉRCOLES

- Pasta integral a la carbonara
- Hamburguesa casera en salsa de verduras
- Fruta fresca

9 MIÉRCOLES

- Potaje de garbanzos
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga
- Fruta fresca

16 MIÉRCOLES

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

23 MIÉRCOLES

- Macarrones con tomate casero y queso
- Albóndigas con salsa de verduras
- Fruta fresca

30 MIÉRCOLES

- Crema de zanahoria y puerro
- Paella de carne
- Fruta fresca

3 JUEVES

- Alubias blancas con verduras
- Huevos escalfados con tomate casero
- Fruta fresca

10 JUEVES

- Judías verdes con patatas
- Guiso de cerdo con verduras
- Fruta fresca

17 JUEVES

- Guisantes con jamón y huevo cocido
- Estofado de ternera
- Yogur natural

24 JUEVES

- Lentejas con verduras
- San Jacobo con patatas fritas
- Yogur natural

31 JUEVES

FESTIVO

4 VIERNES

- Puré de calabacín
- Colas de bacalao en salsa verde
- Yogur natural

11 VIERNES

- Tallarines con verduras
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta fresca

18 VIERNES

- Espaguetis integrales con tomate casero
- Merluza al horno con verdura asada (calabaza, calabacín, cebolla, tomate, etc.)
- Fruta fresca

25 VIERNES

FESTIVO

VIERNES

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



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable