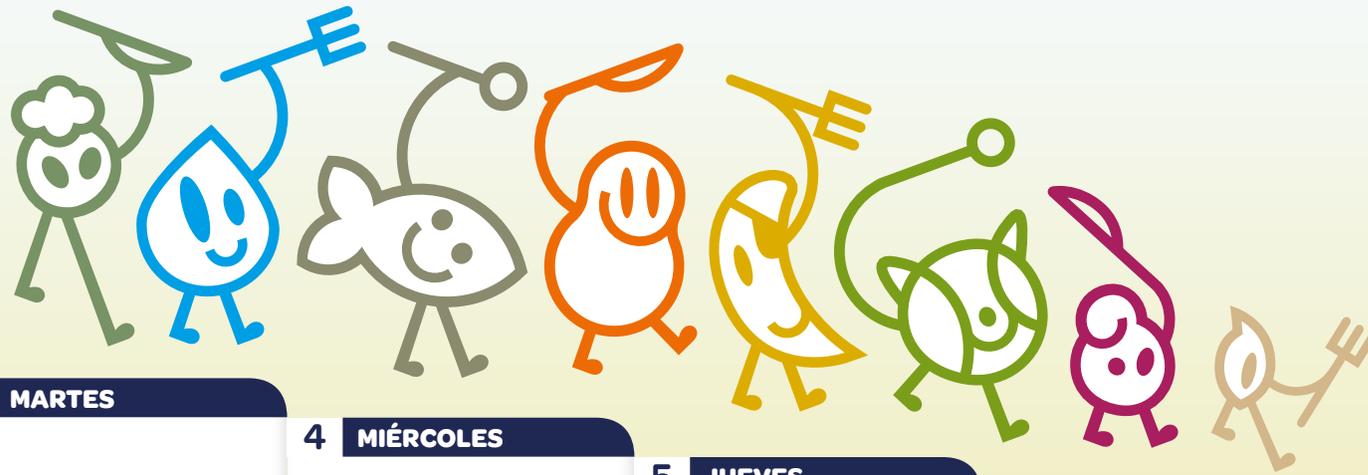


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
23 LUNES	24 MARTES	25 MIÉRCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
30 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Pisto con verduras
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Cocido de garbanzos tradicional
- ▶ San Jacobo
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Yogur natural

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Bacalao al horno con piperrada
- ▶ Fruta fresca

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

Junio
SUMMER COURSE
INFANTIL
Y PRIMARIA

COMEDOR Saludable

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

2025

www.comedorsaludable.com
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



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable