

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

.....
Junio
 2º CICLO PRIMARIA
 E.S.O.
 BACHILLERATO

2 LUNES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

3 MARTES

- ▶ Puré de 4 verduras
- ▶ Borraja con refrito
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

4 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada mixta (Lechuga, tomate, espárragos y huevo)
- ▶ Judías verdes con refrito
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

5 JUEVES

- ▶ Pasta carbonara
- ▶ Ensalada de aguacate (Aguacate, patata y zanahoria)
- ▶ Muslo de pollo asado con lechuga
- ▶ Yogur natural

6 VIERNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

9 LUNES

- ▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón
- ▶ Ensalada campera (Patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Alubia roja con chorizo y verduras
- ▶ Fruta fresca

10 MARTES

- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos
- ▶ Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta con verduras y queso fundido
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

12 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural
- ▶ Fruta fresca

13 VIERNES

- ▶ Potaje de garbanzos
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Yogur natural sostenible

16 LUNES

- ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Fruta fresca

17 MARTES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Porrusalda tradicional
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- ▶ Arroz con tomate frito casero
- ▶ Ensalada variada (Lechugas varias, atún y huevo cocido)
- ▶ Lomo adobado con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

19 JUEVES

- ▶ Alubias blancas con berza
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pechuga empanada con lechuga
- ▶ Yogur natural

20 VIERNES

23 LUNES

24 MARTES

25 MIÉRCOLES

26 JUEVES

27 VIERNES

30 LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

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



Nuevo Proyecto de Comedor: un espacio para crecer, convivir y aprender

Desde septiembre de 2024, el comedor escolar de nuestro centro ha comenzado una nueva etapa, con una propuesta innovadora que apuesta por una mejora integral del servicio. El objetivo es claro: ofrecer a todo el alumnado –desde 1º de Primaria hasta Bachillerato– una experiencia de comedor más saludable, educativa y agradable.

Tras meses de trabajo, organización y compromiso, desde el 15 de mayo podemos decir con orgullo que todo el alumnado disfruta ya de un comedor renovado, más equilibrado en espacios y turnos, que ha permitido mejorar el clima de convivencia y la relación con los alimentos, en especial, con aquellos que aun escuchando que son tan saludables no les atraen demasiado, como las verduras y alimentos integrales. Comen con más tranquilidad, prueban nuevos platos con menor rechazo y se sienten más a gusto en este entorno.

Este proyecto parte de una visión que reconoce la doble función del comedor escolar: no sólo alimentar, sino también educar. Hemos diseñado una propuesta que combina un menú saludable, ajustado a las recomendaciones oficiales, con una nueva forma de atender al alumnado, más cercana, personalizada y respetuosa con sus ritmos.

Entre las novedades más destacadas, a partir de 4º de Primaria se ofrece la posibilidad de elegir entre dos primeros platos, fomentando la autonomía y la toma de decisiones saludables. Además, el nuevo modelo elimina las filas y apuesta por grupos más reducidos, mesas atendidas por monitores de referencia, y un ambiente más familiar que invita a la convivencia.

Los alumnos colaboran en el montaje de sus mesas, se sirven la comida y participan activamente del proceso, lo que fortalece su responsabilidad, conciencia ambiental y habilidades sociales. Esta manera de vivir el comedor, más parecida a lo que sucede en casa, favorece su bienestar emocional y su desarrollo integral.

Agradecemos la confianza de las familias y os invitamos a seguir acompañándonos en este camino de mejora continua. Con este nuevo enfoque, el comedor escolar se convierte en un verdadero espacio educativo, donde alimentarse bien es sólo el comienzo.

Os deseamos unas felices y merecidas vacaciones. Que sean una oportunidad para descansar y disfrutar en familia. ¡Nos reencontramos con ilusión el próximo curso!



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable