COMEDOR Saludable

GAZTELUETA

Junio

INFANTIL
Triturado · 3

2 LUNES
- Puré de puerro, patata y zanahoria con ternera
- Fruta fresca

3 MARTES
- Puré de calabacín, patata y zanahoria con merluza
- Fruta fresca

4 MIÉRCOLES
- Puré de judías verdes y patata con lomo
- Fruta fresca

5 JUEVES
- Puré de calabaza, cebolla y patata con pollo
- Yogur natural

6 VIERNES
- Puré de puerro, patata y zanahoria con bacalao
- Fruta fresca

9 LUNES
- Puré de penca de acelga y patata con pavo
- Fruta fresca

10 MARTES
- Puré de calabaza, cebolla y patata con bacalao
- Fruta fresca

11 MIÉRCOLES
- Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo
- Postre especial

12 JUEVES
- Puré de calabacín, puerro y patata con merluza
- Fruta fresca

13 VIERNES
- Puré de puerro, patata y zanahoria con lomo
- Yogur natural

16 LUNES
- Puré de zanahoria, patata y cebolla con ternera
- Fruta fresca

17 MARTES
- Puré de penca de acelga y patata con pechuga de pollo
- Fruta fresca

18 MIÉRCOLES
- Puré de calabaza, zanahoria y pimiento verde con merluza
- Fruta fresca

19 JUEVES
- Puré de puerro, patata y zanahoria con lomo
- 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

Estimadas familias,

En Educación Infantil, cada momento del día es una oportunidad para acompañar a los niños en su desarrollo, también en el momento de la comida. Por eso, el equipo docente ha participado recientemente en una formación específica que viene a **reforzar y actualizar** nuestras prácticas, sumando nuevas estrategias respaldadas por expertos en nutrición, educación emocional y desarrollo infantil.

En el comedor escolar, los niños no sólo se alimentan, también aprenden a confiar, a explorar nuevos sabores y a disfrutar del momento de la comida como una experiencia compartida. Es un espacio en el que, día a día, **se cultivan hábitos saludables, se refuerza la autonomía y se construye una relación positiva y sin presiones con la alimentación.** Comer no es sólo una necesidad biológica, sino también un acto social y emocional, ya que en torno a la comida el niño establece sus primeros vínculos con el mundo exterior y con los demás. Comer bien no se enseña sólo con el plato, sino también con el clima, la calma y el respeto que rodean ese momento. El momento de la comida en la infancia es mucho más que nutrición: es vínculo, emoción y aprendizaje. **Por ello, en el contexto educativo del comedor escolar, el docente crea un ambiente positivo en los momentos de comida, respetando las preferencias alimenticias del niño en la medida en que no sean perjudiciales para su salud, y trabajando de manera gradual para incorporar hábitos alimentarios saludables.**

Con la llegada del verano, os animamos a **seguir construyendo esa relación sana y flexible con la comida también en casa.** Acciones sencillas que ayudan:

- Comer en familia siempre que sea posible, dando ejemplo y disfrutando del momento.
- Involucrar a los niños en la compra, la cocina y la presentación de los platos.
- Seguir ofreciendo variedad de alimentos sin forzar, con paciencia y sin preocupaciones. Recordar que rechazar un alimento no es un problema: se puede volver a ofrecer más adelante, en otro contexto.

La educación alimentaria es un proceso que se construye poco a poco. Vuestro acompañamiento cercano, sumado a lo que los niños viven cada curso escolar en el colegio, puede ayudarles a establecer ese hábito alimentario saludable que repercute directamente en su salud y que los acompañará también en su vida adulta.

Gracias por seguir caminando a nuestro lado. ¡Felices vacaciones de verano!

GAZTELUETA

COMEDOR Saludable