

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

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

1 LUNES 8 LUNES ▶ Macarrones con tomate casero ▶ Porrusalda ▶ Lomo a la plancha con pimientos rojos ▶ Yogur natural	2 MARTES 9 MARTES ▶ Pochas con verduras ▶ Acelgas con patatas ▶ Bacalao rebozado con limón ▶ Fruta fresca	3 MIÉRCOLES 10 MIÉRCOLES ▶ Ensalada de espinacas (Espinacas, zanahoria y queso fresco) ▶ Sopa de fideos y verduras ▶ Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana ▶ Fruta fresca	4 JUEVES 11 JUEVES ▶ Arroz con verduras ▶ Ensalada variada (Lechugas varias, atún y huevo cocido) ▶ Cocido de garbanzos tradicional ▶ Fruta fresca	5 VIERNES 12 VIERNES ▶ Borraja con patatas ▶ Patatas a la riojana ▶ Filete de merluza en salsa verde ▶ Fruta fresca
15 LUNES ▶ Brócoli al ajillo ▶ Crema de coliflor ▶ Alitas de pollo con ensalada ▶ Fruta fresca	16 MARTES ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Ensalada de aguacate (Patata, aguacate y zanahoria) ▶ Bacalao con fritada ▶ Fruta fresca	17 MIÉRCOLES ▶ Macarrones a la carbonara ▶ Judías verdes con patatas ▶ Lomo al horno con calabacín pochado ▶ Yogur natural	18 JUEVES ▶ Lentejas con verduras ▶ Ensalada de temporada (Hortalizas y hojas frescas con manzana) ▶ Ternera guisada ▶ Fruta fresca	19 VIERNES ▶ Arroz integral con tomate casero ▶ Espinacas gratinadas ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta fresca
22 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Crema de espinacas ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Fruta fresca	23 MARTES ▶ Arroz tres delicias (Guisantes, tortilla y gambas) ▶ Judías verdes con patatas ▶ Albóndigas en salsa española ▶ Yogur natural	24 MIÉRCOLES ▶ Brócoli con patata ▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones ▶ Fruta fresca	25 JUEVES ▶ Guisantes con jamón ▶ Ensalada de temporada (Hortalizas y hojas frescas con manzana) ▶ San Jacobo con tomate fresco y zanahoria rallada ▶ Fruta fresca	26 VIERNES ▶ Pasta a la carbonara ▶ Acelgas con patatas ▶ Palometa con tomate casero ▶ Fruta fresca
29 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Puré de verduras ▶ Muslo de pollo asado con ensalada ▶ Fruta fresca	30 MARTES ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural ▶ Borraja con refrito ▶ Merluza al horno con patata panadera ▶ Fruta fresca	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



Arranca un nuevo curso escolar y, con él, llega el momento de retomar rutinas, horarios y hábitos que durante el verano quedaron en pausa. Tanto si vuestros hijos comienzan por primera vez en Infantil como si ya están finalizando su etapa en Primaria, septiembre representa una etapa de transición importante. Los primeros días pueden resultar emocionantes, pero también algo desafiantes, especialmente tras semanas de horarios flexibles y días sin obligaciones.

En este periodo de adaptación, es normal que aparezcan dudas o incluso cierta resistencia a volver al comedor escolar. En especial, los más pequeños pueden sentirse inseguros ante tantos cambios: nuevos espacios, caras desconocidas, y sabores que quizá no reconocen. Por eso, desde el equipo de comedor queremos enviaros un mensaje de tranquilidad. Forma parte del proceso. Cada niño necesita su tiempo para adaptarse, y estamos aquí para acompañarlos en ese camino.

Sabemos que muchas familias se preocupan si su hijo dice que no le gusta la comida o si vuelve a casa diciendo que no ha comido mucho. No os alarméis: estos comportamientos son habituales y suelen desaparecer conforme se familiarizan con el entorno, los menús y el personal del comedor. Evitar presionarles o interrogarles en exceso puede ayudarles a relacionarse con la comida de forma más relajada.

Vuestra confianza en el equipo de docentes y en el de comedor es fundamental. Todos ellos están atentos a las individualidades de cada niño, y dispuestos a informaros de cualquier situación relevante. También os animamos a compartir con nosotros cualquier información que consideréis útil para ayudarles a sentirse más cómodos. La comunicación fluida entre familia, centro educativo y comedor es clave para que esta etapa sea más sencilla para todos.

Estamos ilusionados por comenzar este nuevo curso, lleno de retos, aprendizajes y experiencias. Queremos daros la bienvenida y agradecer, una vez más, la confianza depositada en nosotros. Nos alegra volver a compartir con vuestros hijos momentos tan importantes como la hora de la comida. En un comedor escolar que es mucho más que un lugar para comer: es un espacio donde se refuerzan hábitos de vida saludable, se aprende a convivir y a tomar decisiones conscientes sobre la alimentación, en un clima de confianza y acompañamiento.

¡Feliz inicio de curso!



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable