

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

.....

Septiembre

INFANTIL

Triturado · 1

.....

1 LUNES 	2 MARTES 	3 MIÉRCOLES 	4 JUEVES 	5 VIERNES
8 LUNES ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo ▶ Fruta fresca	9 MARTES ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo ▶ Fruta fresca	10 MIÉRCOLES ▶ Puré de borraja, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca	11 JUEVES ▶ Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo ▶ Yogur natural	12 VIERNES ▶ Puré de judías verdes, zanahoria y patata con pollo ▶ Fruta fresca
15 LUNES ▶ Puré de coliflor, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca	16 MARTES ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo ▶ Yogur natural	17 MIÉRCOLES ▶ Puré de calabaza, patata y puerro con pollo ▶ Fruta fresca	18 JUEVES ▶ Puré de calabacín, puerro y patata con pollo ▶ Fruta fresca	19 VIERNES ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca
22 LUNES ▶ Puré de calabaza, puerro y patata con pollo ▶ Fruta fresca	23 MARTES ▶ Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca	24 MIÉRCOLES ▶ Puré de judías verdes, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca	25 JUEVES ▶ Puré de peca de acelga, puerro y zanahoria con pollo ▶ Yogur natural	26 VIERNES ▶ Puré de patata, puerro y calabaza con pollo ▶ Fruta fresca
29 LUNES ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo ▶ Fruta fresca	30 MARTES ▶ Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo ▶ 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