COMEDOR Saludable

GAZTELUETA

Septiembre

INFANTIL

No huevo

1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
8 LUNES	**9 MARTES**	**10 MIÉRCOLES**	**11 JUEVES**	**12 VIERNES**
▸ Macarrones con tomate ▸ Lomo a la plancha con fritada ▸ Fruta fresca	▸ Acelgas con patatas ▸ Pochas con verduras ▸ Fruta fresca	▸ Fideuá con tomate casero ▸ Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana ▸ Fruta fresca	▸ Garbanzos con arroz y verduras ▸ Filete de ternera con lechuga ▸ Yogur natural	▸ Patatas a la riojana ▸ Filete de merluza en salsa verde con verduras ▸ Fruta fresca
15 LUNES	**16 MARTES**	**17 MIÉRCOLES**	**18 JUEVES**	**19 VIERNES**
▸ Crema de coliflor ▸ Muslo de pollo con lechuga ▸ Fruta fresca	▸ Alubias blancas con verduras ▸ Bacalao al ajoarriero ▸ Yogur natural	▸ Macarrones a la carbonara ▸ Lomo al horno con calabacín pochado ▸ Fruta fresca	▸ Lentejas con verduras ▸ Ternera guisada ▸ Fruta fresca	▸ Arroz integral con tomate casero ▸ Merluza al horno con limón ▸ Fruta fresca
22 LUNES	**23 MARTES**	**24 MIÉRCOLES**	**25 JUEVES**	**26 VIERNES**
▸ Lentejas con verduras ▸ Merluza al horno con lechuga ▸ Fruta fresca	▸ Arroz tres delicias (Guisantes, jamón cocido y gambas) ▸ Albóndigas (sin huevo) en salsa española ▸ Fruta fresca	▸ Patatas guisadas con verduras ▸ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones ▸ Fruta fresca	▸ Guisantes con jamón (sin huevo) ▸ Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada ▸ Yogur natural	▸ Macarrones a la carbonara ▸ Palometa con tomate ▸ Fruta fresca
29 LUNES	**30 MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
▸ Lentejas con verduras ▸ Muslo de pollo con lechuga ▸ Fruta fresca	▸ Arroz integral con tomate ▸ Merluza al horno con patata panadera ▸ Fruta fresca			

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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 ...

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 agradeceros, 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