

# COMEDOR Saludable



**LUNES**

**MARTES**

**1 MIÉRCOLES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Croquetas de jamón\*\* con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

**2 JUEVES**

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

**3 VIERNES**

- ▶ Macarrones\* con tomate casero y queso
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

**6 LUNES**

- ▶ Alubias rojas con chorizo y verduras
- ▶ Huevos con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

**7 MARTES**

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

**8 MIÉRCOLES**

- ▶ Judías verdes con patata
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

**9 JUEVES**

- ▶ Pasta\* con verduras y queso fundido
- ▶ Hamburguesas caseras\*\* con tomate natural
- ▶ Fruta fresca

**10 VIERNES**

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Yogur natural sostenible

**13 LUNES**

- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Lomo adobado con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

**14 MARTES**

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

**15 MIÉRCOLES**

- ▶ Espaguetis\* con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Yogur natural

**16 JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con berza
- ▶ Pechuga empanada\*\* con cebolla pochada
- ▶ Fruta fresca

**17 VIERNES**

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Bacalao al horno con piperrada
- ▶ Fruta fresca

**20 LUNES**

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Albóndigas\* en salsa
- ▶ Fruta fresca

**21 MARTES**

- ▶ Arroz integral con salsa de verduras (calabacín, remolacha y zanahoria)
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Yogur natural

**22 MIÉRCOLES**

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Croquetas de jamón\* con lechuga
- ▶ Fruta fresca

**23 JUEVES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Escalope\*\* de cerdo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

**24 VIERNES**

- ▶ Macarrones\* con tomate casero y queso
- ▶ Merluza con patatas panadera y tomate fresco al horno
- ▶ Fruta fresca

**27 LUNES**

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

**28 MARTES**

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Hamburguesa casera\*\* con champiñones
- ▶ Fruta fresca

**29 MIÉRCOLES**

- ▶ Pasta\* integral a la carbonara
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada
- ▶ Yogur natural

**30 JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

**31 VIERNES**

## Octubre INFANTIL Celíaco

\*\* Empanado con harina de maíz  
\* Alimento apto para celíacos

# 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 ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

# 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



Con el otoño ya instalado, dejamos atrás la intensidad del verano para recibir una estación que nos invita a mirar con otros ojos lo cotidiano. Los días se acortan, las temperaturas descienden y los paisajes se tiñen de tonos cálidos que nos regalan escenas únicas. Pasear entre hojas caídas, sentir el aire fresco en la cara o disfrutar en casa de recetas al horno que reconfortan, son pequeños placeres de esta época. Además, octubre llega con una gran riqueza de frutas y verduras: calabazas, manzanas, castañas o uvas, alimentos cargados de energía, vitaminas y antioxidantes que refuerzan nuestro sistema inmunitario frente al frío.

Consumir productos locales y de temporada no sólo mejora nuestra nutrición, sino que también cuida el entorno y conecta a los niños con el valor de lo cercano. En nuestros menús escolares este compromiso está presente: platos llenos de sabor y de la frescura que marca el calendario natural.

Pero alimentar no es sólo dar de comer. También es acompañar, escuchar y transmitir seguridad a los más pequeños. En el comedor trabajamos cada día para que se sientan atendidos, aprendan a relacionarse, a compartir y a crecer en confianza. Las normas de convivencia, la empatía y la curiosidad se convierten en ingredientes tan importantes como los que llevan en el plato.

Con la vuelta al ritmo del curso, queremos que las familias estén tranquilas: vuestros hijos no sólo se nutren bien, también están en un espacio pensado para su desarrollo integral. Y, como siempre, quedamos a vuestra disposición para cualquier necesidad.



GAZTELUETA

COMEDOR  
Saludable