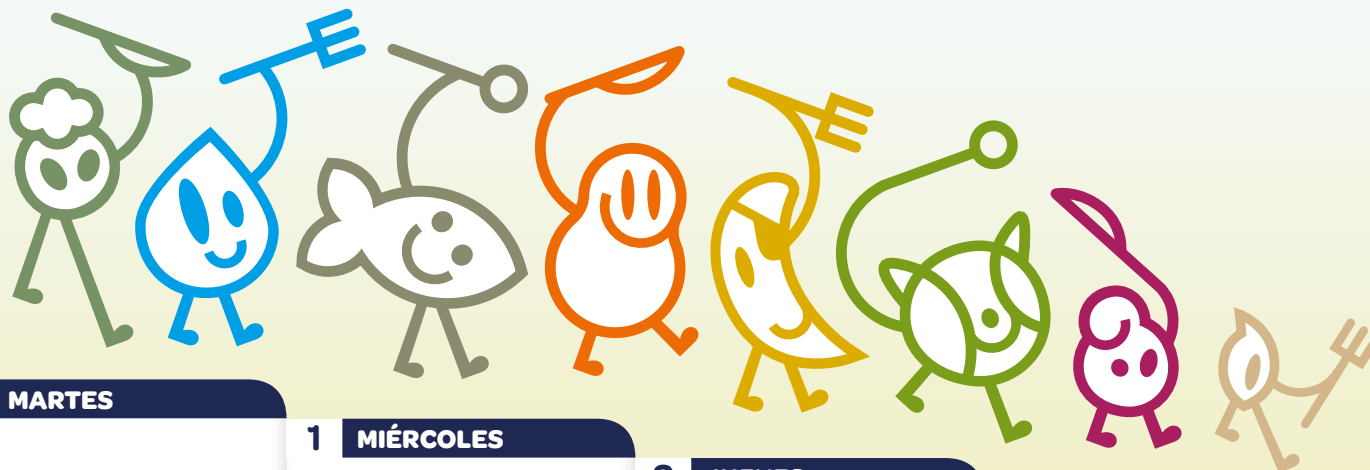


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

INFANTIL

No huevo

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES - Alubias blancas con verduras - Pechuga de pollo a la plancha 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 - Filete de cerdo a la plancha 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 (sin huevo) con tomate natural - Fruta fresca	10 VIERNES - Arroz con tomate casero - Merluza al horno 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 a la plancha con cebolla pochada - Fruta fresca	17 VIERNES - Judías verdes con patatas - Bacalao al horno con piperrada - Fruta fresca
20 LUNES - Lentejas con verduras - Albóndigas caseras (sin huevo) 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 - Pechuga de pavo a la plancha con lechuga - Fruta fresca	23 JUEVES - Puré de verduras - Filete de cerdo a la plancha 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 (sin huevo) 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 - Rollitos de jamón y queso gratinados con tomate casero - Fruta fresca	31 VIERNES

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 ...

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.

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.

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.

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.

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
■ 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	■ Conservas sin aditivos añadidos ■ Verduras congeladas ■ Yogur natural ■ Queso ■ Pan integral ■ Fruta congelada o deshidratada ■ Crema de frutos secos	■ 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



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable