

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

.....

Octubre

INFANTIL

No pescado

.....

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 ▶ Pechuga de pollo con piperrada ▶ Fruta fresca
6 LUNES ▶ Alubias rojas con chorizo y verduras ▶ Huevos con tomate casero ▶ Fruta fresca	7 MARTES ▶ Crema de calabaza ▶ Filete de ternera a la plancha con 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 ▶ San Jacobo con lechuga ▶ Yogur natural sostenible
13 LUNES ▶ Arroz con verduras ▶ Lomo adobado con tomate fresco ▶ Fruta fresca	14 MARTES ▶ Lentejas con verduras ▶ Pechuga de pavo a la plancha con lechuga ▶ 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 ▶ Tortilla de jamón cocido con lechuga ▶ 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 ▶ Pechuga de pavo con patatas ▶ 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 ▶ Croquetas con lechuga ▶ Yogur natural	30 JUEVES ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Huevos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	31 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



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