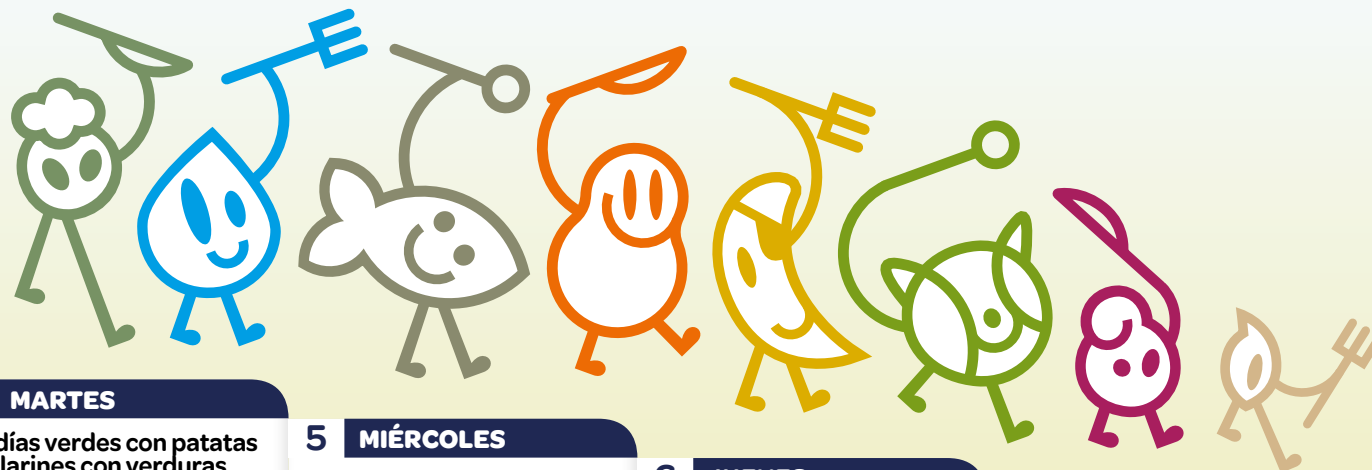


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

3 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Coliflor al ajillo
- ▶ Muslo de pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

10 LUNES

- ▶ Borraja con patatas y refrito
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Fruta fresca

17 LUNES

- ▶ Crema de calabacín y queso
- ▶ Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas)
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- ▶ Fruta fresca

24 LUNES

- ▶ Pasta integral con verduras
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- ▶ Yogur natural

LUNES

4 MARTES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Tallarines con verduras
- ▶ Guiso de cerdo con verduras
- ▶ Yogur natural

11 MARTES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Palometa con tomate
- ▶ Fruta fresca

18 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

25 MARTES

- ▶ Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- ▶ Sopa de verduras y fideos
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Fruta fresca

MARTES

5 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de verduras con fideos
- ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- ▶ Fruta fresca

12 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

19 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Coliflor con refrito de ajos
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Yogur natural

26 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de zanahoria y puerro
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta fresca

MIÉRCOLES

6 JUEVES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

13 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta fresca

20 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

27 JUEVES

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Pescado empanado con limón
- ▶ Fruta fresca

JUEVES

7 VIERNES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

14 VIERNES

- ▶ Espaguetis integrales con tomate casero
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Merluza al horno con refrito de ajos
- ▶ Yogur natural

21 VIERNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

28 VIERNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Croquetas de bacalao con lechuga
- ▶ Fruta fresca

VIERNES

Noviembre
2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO

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



Sabores de temporada para nutrir, aprender y disfrutar

Aunque algunos días parezca que el otoño se resiste, noviembre nos recuerda que el frío y el invierno están cerca. La disminución de la luz y la oscilación de las temperaturas entre el día y la noche nos advierten de la transición estacional. Con ella, vuelven también los resfriados y las gripes, por lo que fortalecer nuestro sistema inmunológico se convierte en prioridad.

La naturaleza, sabia como siempre, nos brinda los alimentos perfectos para esta época, que no sólo nutren, sino que también reconfortan: raíces llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes, perfectas para mantenernos cálidos y fuertes. Junto a productos de septiembre y octubre como granadas, uvas, caquis, membrillos, castañas, boniatos, calabazas y espinacas, noviembre nos trae coles, remolachas, cardos, champiñones, puerros, mandarinas, kiwis y chirimoyas.

Se pueden disfrutar crudos en ensaladas, al horno, al vapor o formando parte de sopas, purés, guarniciones, arroces, pastas y legumbres. Ciertamente no todos estos alimentos tienen buena reputación entre el público infantil, pero “la cuchara” puede convertirse en nuestra gran aliada, ya que los niños suelen preferir estas preparaciones.

También en recetas creativas como albóndigas, hamburguesas vegetales o tartas podemos sorprenderles... y sorprendernos a su vez. Un consejo: dejemos de preocuparnos por la cantidad que comen y cuidemos la calidad de lo que ponemos en nuestros pucheros y fogones. **Lo importante no es cuánto coman, sino la calidad de los nutrientes que reciben.**

Además, esas tardes frías de noviembre nos invitan a disfrutar de la cocina. Involucrar a los niños en pequeñas tareas —remover, lavar, decorar o repartir los ingredientes— son gestos sencillos, pero que, compartidos, se convierten en momentos de verdadero aprendizaje. Les ayuda a conocer los diferentes alimentos, desarrollar hábitos saludables y ganar confianza en sus elecciones, y se transforma también en momentos de complicidad y alegría para todos. Comer de temporada puede convertirse así en una experiencia divertida y llena de descubrimientos, mientras ellos aprenden a valorar los alimentos y a cuidar de sí mismos.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

