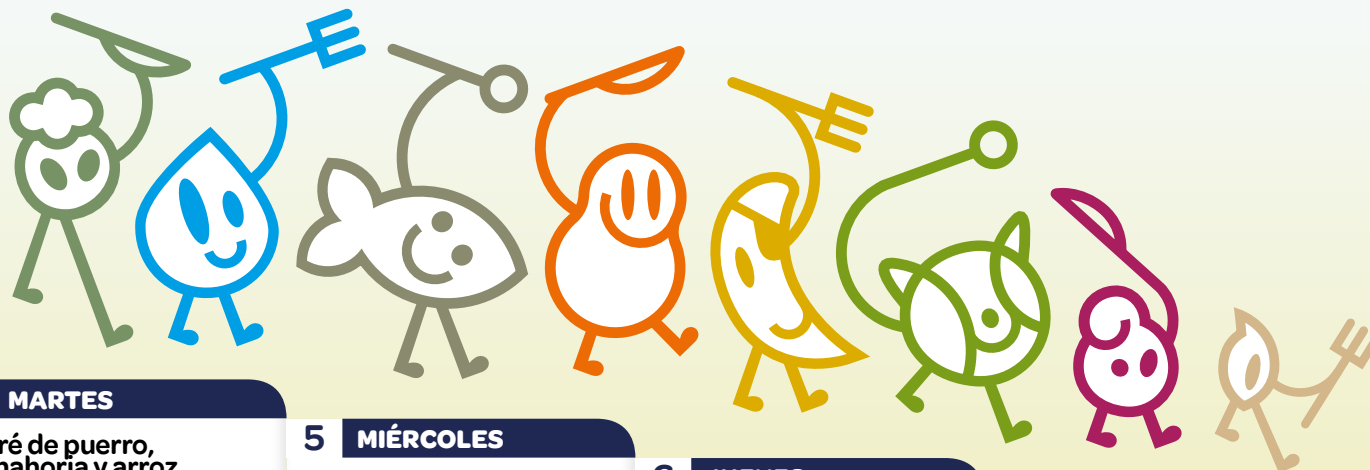


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

**3 LUNES**

- Puré de calabaza, cebolla, pimiento verde y pollo
- Fruta fresca

**4 MARTES**

- Puré de puerro, zanahoria y arroz con filete magro de cerdo
- Fruta fresca

**5 MIÉRCOLES**

- Puré de patata, puerro y zanahoria con pollo
- Fruta fresca

**6 JUEVES**

- Puré de patata, cebolla, calabacín con pavo
- Yogur natural

**7 VIERNES**

- Puré de puerro, zanahoria, arroz y merluza
- Fruta fresca

**10 LUNES**

- Puré de zanahoria, puerro y arroz con pollo
- Fruta fresca

**11 MARTES**

- Puré de patata, puerro y calabacín con merluza
- Fruta fresca

**12 MIÉRCOLES**

- Puré de coliflor y calabacín con filete de lomo
- Fruta fresca

**13 JUEVES**

- Puré de puerro, zanahoria y patata con ternera
- Fruta fresca

**14 VIERNES**

- Puré de patata, puerro y zanahoria con merluza
- Yogur natural

**17 LUNES**

- Puré de calabacín con pollo
- Fruta fresca

**18 MARTES**

- Puré de patata, cebolla y zanahoria con merluza
- Fruta fresca

**19 MIÉRCOLES**

- Puré de puerro, calabacín y arroz con ternera
- Yogur natural

**20 JUEVES**

- Puré de patata, puerro y zanahoria con pollo
- Fruta fresca

**21 VIERNES**

- Puré de patata, zanahoria y judías verdes con bacalao
- Fruta fresca

**24 LUNES**

- Puré de calabaza, cebolla, pimiento verde y pollo
- Yogur natural

**25 MARTES**

- Puré de patata, zanahoria y cebolla con merluza
- Fruta fresca

**26 MIÉRCOLES**

- Puré de zanahoria y puerro con pollo
- Fruta fresca

**27 JUEVES**

- Puré de judías verdes y patatas con merluza
- Fruta fresca

**28 VIERNES**

- Puré de patata, cebolla y zanahoria con pollo
- Fruta fresca

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2025

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)

[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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](mailto: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



## 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 que 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

