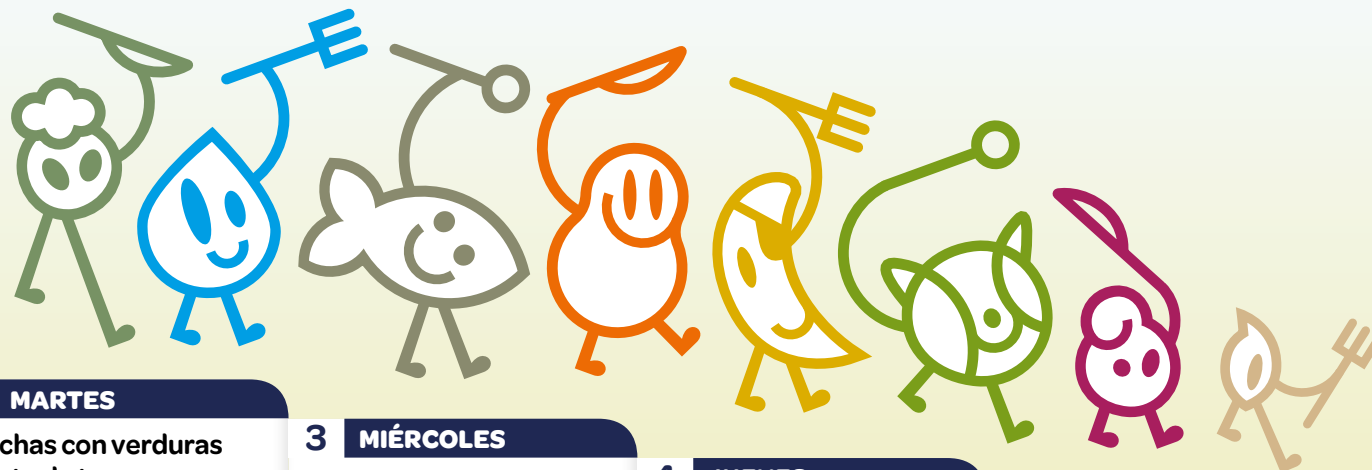


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

**1 LUNES**

- Porrusalda
- Lomo a la plancha con pimientos rojos
- Fruta fresca

**2 MARTES**

- Pochas con verduras
- Filete de ternera con lechuga
- Fruta fresca

**3 MIÉRCOLES**

- Fideuá con tomate casero
- Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana
- Fruta fresca

**4 JUEVES**

- Garbanzos con arroz y verduras
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural

**5 VIERNES**

- Patatas a la riojana
- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
- Fruta fresca

**8 LUNES**

**9 MARTES**

- Alubias blancas con verduras
- Tortilla de jamón cocido con lechuga
- Yogur natural

**10 MIÉRCOLES**

- Macarrones a la carbonara
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Fruta fresca

**11 JUEVES**

- Lentejas con verduras
- Ternera guisada
- Fruta fresca

**12 VIERNES**

- Arroz integral con tomate casero
- Pechuga de pavo con patatas
- Fruta fresca

**15 LUNES**

- Lentejas con verduras
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta fresca

**16 MARTES**

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Albóndigas en salsa española
- Fruta fresca

**17 MIÉRCOLES**

- Patatas guisadas con verduras
- Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
- Fruta fresca

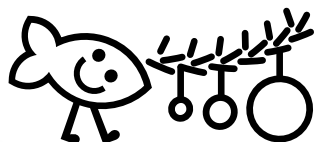
**18 JUEVES**

- Guisantes con jamón y huevo cocido
- San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada
- Yogur natural

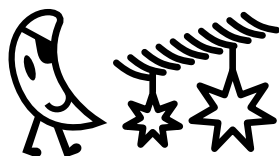
**19 VIERNES**

- Pasta a la carbonara
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos
- Fruta fresca

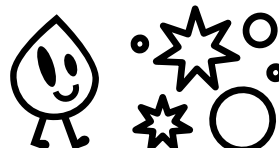
**22 LUNES**



**23 MARTES**



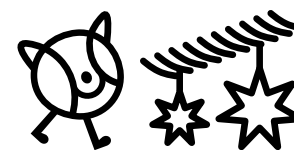
**24 MIÉRCOLES**



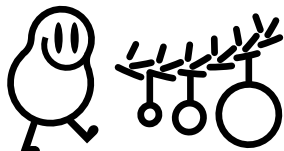
**25 JUEVES**



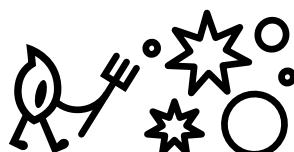
**26 VIERNES**



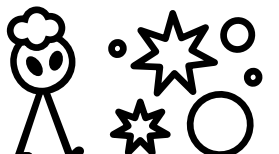
**29 LUNES**



**30 MARTES**



**31 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

*Diciembre*  
INFANTIL  
No pescado

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

*El mes más dulce para compartir, aprender y agradecer*

Diciembre llega con su brillo y magia habitual, llenando las calles de luces, colores y ese ambiente cálido que nos invita a bajar el ritmo, a detenernos, invitándonos a disfrutar de lo que realmente importa. Aunque el frío se haya instalado, y la lluvia y los días cortos nos acompañen, la ilusión de la Navidad consigue envolverlo todo con una energía especial. Es tiempo de reencuentros, tradiciones, emociones y buenos deseos que nos unen. En estos días, los gestos pequeños y cotidianos se convierten en oportunidades de enseñar a los más pequeños el valor de la familia, del “cuidado”, de la amistad, la generosidad y la gratitud.

Fuera hace frío, apetece más que nunca quedarse en casa, pero dentro del hogar florecen los planes cálidos, sencillos y entrañables: juegos, lecturas, películas... y, por supuesto, cocinar juntos. Compartir tareas en la cocina no sólo entretiene, sino que fortalece vínculos y despierta curiosidad por los alimentos. En la cocina se mezclan risas, aromas y aprendizajes, al amasar o decorar, los niños descubren que lo importante no es el resultado perfecto, sino el tiempo compartido y el cariño puesto en cada gesto.

Cada año los productos navideños se adelantan en los supermercados, la mayoría de las veces, los turroneos y chocolates que llenan las estanterías llegan cargados de azúcares y aditivos, y con ello, si no prestamos especial

atención, llegará el exceso de azúcar a nuestras mesas. Basta mirar las etiquetas o echar un vistazo a páginas como **SinAzúcar.org** para sorprendernos con la cantidad que contienen algunos productos. Pero no se trata de renunciar a los dulces, sino de disfrutarlos con equilibrio.

Cocinar nuestros propios postres navideños no solo reduce el azúcar y gana calidad, sino que añade el mejor ingrediente: el afecto. Ver cómo disfrutan participando y saboreando lo que han creado es, sin duda, el mejor regalo de estas fiestas. Porque esos momentos, más que los regalos, son los que dejan la huella más dulce en la infancia.

Una Navidad más saludable es posible: basta con disfrutar de los dulces en los días señalados y animarse a preparar algunos al calor del hogar. Ya que la Navidad llega cargada de dulces tentaciones, aprovechemos para aprender a disfrutar de ellos de forma más consciente.

Desde Comedor Saludable, os deseamos que **la luz del nacimiento de Jesús ilumine vuestros hogares y llene de amor y alegría cada momento compartido**, y que cada uno de ellos, se convierta en un bonito recuerdo que perdure mucho más allá del invierno.



GAZTELUETA

COMEDOR  
Saludable

