

COMEDOR Saludable

LUNES

5 LUNES

12 LUNES

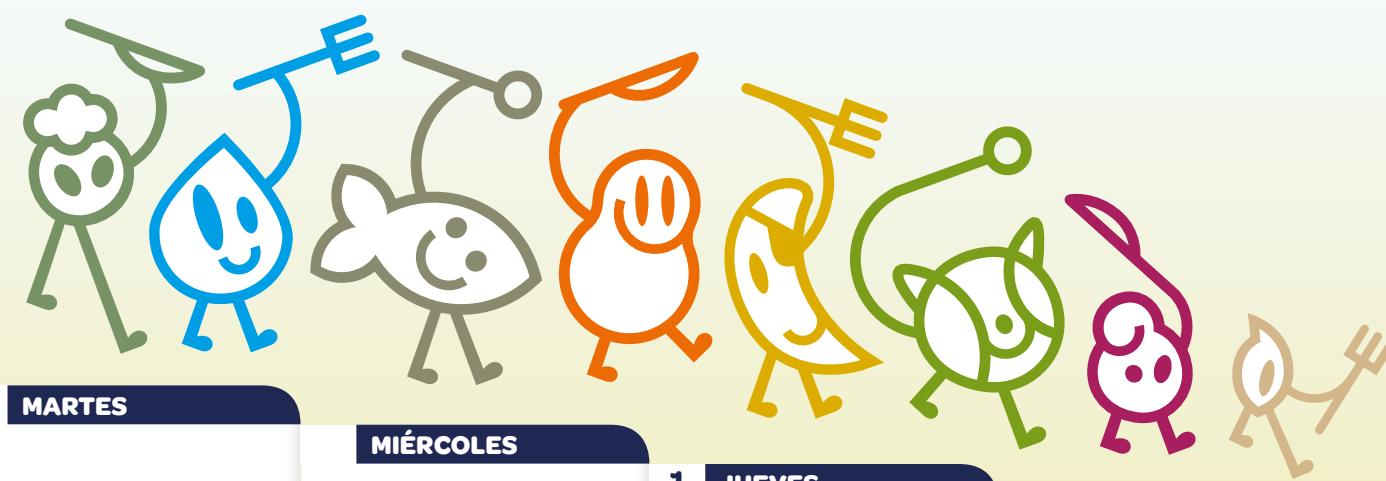
- Acelgas con refrito de ajo y jamón
- Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- Alubias rojas con chorizo y verduras
- Fruta fresca

19 LUNES

- Arroz con tomate frito casero
- Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- Lomo adobado con ensalada
- Fruta fresca

26 LUNES

- Lentejas con verduras
- Borraja con patata con refrito de ajo
- Albóndigas en salsa
- Fruta fresca



MARTES

6 MARTES

13 MARTES

20 MARTES

27 MARTES

MIÉRCOLES

7 MIÉRCOLES

14 MIÉRCOLES

21 MIÉRCOLES

28 MIÉRCOLES

1 JUEVES

8 JUEVES

15 JUEVES

22 JUEVES

29 JUEVES

2 VIERNES

9 VIERNES

16 VIERNES

23 VIERNES

30 VIERNES

2026



GAZTELUETA

Enero

2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO

COMEDOR
Saludable

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	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
<ul style="list-style-type: none">▪ 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	<ul style="list-style-type: none">▪ Conservas sin aditivos añadidos▪ Verduras congeladas▪ Yogur natural▪ Queso▪ Pan integral▪ Fruta congelada o deshidratada▪ Crema de frutos secos	<ul style="list-style-type: none">▪ 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



Después de la magia y los momentos especiales compartidos durante estas fiestas navideñas, llega uno de esos momentos que sabemos que puede resultar desafiante: el regreso a la rutina escolar. Y es completamente normal que así sea.

Durante estos días de celebración, hemos visto cómo las rutinas se relajan, los horarios se vuelven más flexibles y la vida adquiere un ritmo más pausado. Niños, niñas y adolescentes han podido disfrutar de momentos únicos: quedarse un poquito más despiertos, compartir dulces navideños, vivir la ilusión de las tradiciones familiares... Todo esto tiene un valor enorme en su desarrollo emocional.

Pero ahora, con el nuevo trimestre ante nosotros, es momento de facilitarles esta transición, de forma gradual y con infinita comprensión. ¿Cómo?

Validamos sus emociones

- **Escuchamos con el corazón:** Damos espacio a que nos compartan qué sienten ante esta vuelta. ¿Hay nervios? ¿Ansiedad por retomar amistades? ¿Pereza por dejar atrás las vacaciones? Todas las emociones son válidas.
- **Normalizamos sus sentimientos:** Les transmitimos que es natural sentir esta mezcla de emociones y que nosotros estamos aquí para acompañarles en cada paso.
- **Destacamos lo positivo:** ¿Están emocionados por los reencuentros? ¿Hay algún proyecto escolar que les ilusiona? Enfocamos la atención en esas luces positivas.

Reconstruimos sus ritmos con amor

- **Sueño reparador:** Dos o tres días antes del colegio, adelantamos suavemente 15 minutos cada día. No es una carrera, es un baile tranquilo hacia la nueva rutina.
- **Alimentación que cuida:** Volvemos gradualmente a esos alimentos que sabemos que les nutren y les dan energía para brillar.

Somos su ejemplo de positividad

- **Con actitud renovada:** Mostramos entusiasmo genuino por nuestros propios propósitos de año nuevo y metas familiares.
- **Paciencia activa:** Entendemos que la adaptación lleva tiempo y les acompañamos con amor y sin presión en cada paso de su crecimiento.

Cada criatura lleva su propio ritmo, y eso es hermoso. No necesitamos una adaptación perfecta desde el primer día; la clave está en avanzar con comprensión, amor y la certeza de que, día a día, todo fluye mejor.

Que este nuevo año, recién comenzado, esté lleno de descubrimientos, risas, aprendizajes y momentos familiares únicos.

¡Feliz Año y feliz vuelta al cole, familias!



COMEDOR
Saludable