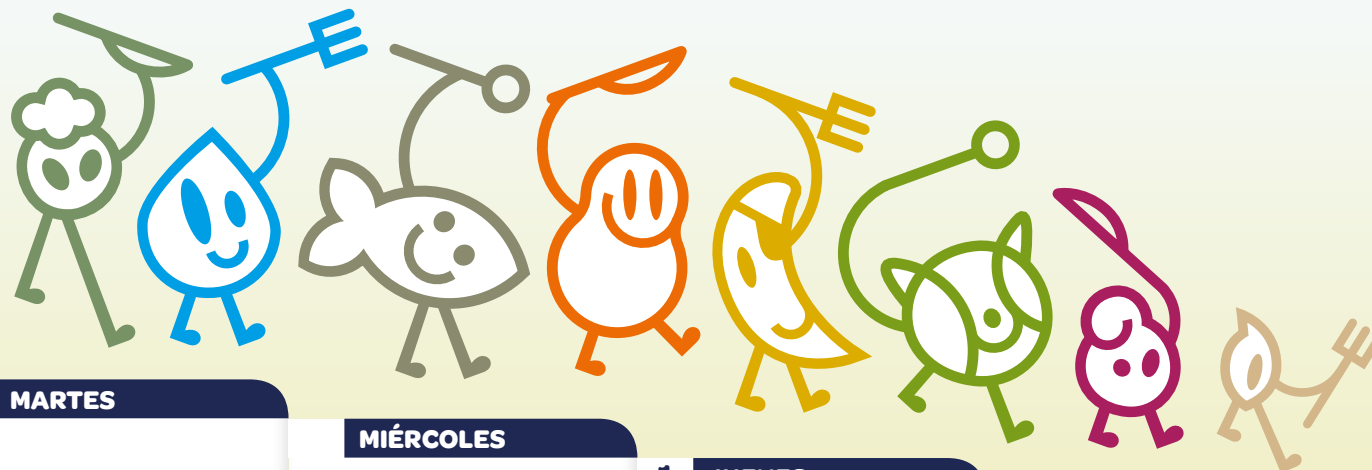


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Enero

2º CICLO PRIMARIA

E.S.O.

BACHILLERATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún) ▶ Alubias rojas con chorizo y verduras ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Brócoli al ajillo ▶ Crema de calabaza ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías verdes ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, espárragos y huevo) ▶ Pollo asado con lechuga ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabacín ▶ Pochas con verduras ▶ Estofado de pavo ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Ensalada de aguacate (aguacate, patata y zanahoria) ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Yogur natural
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz con tomate frito casero ▶ Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido) ▶ Lomo adobado con ensalada ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas con verduras ▶ Porrusalda tradicional ▶ Filete de merluza a la crema de puerro ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha ▶ Acelgas con patatas ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Menestra de verduras ▶ Pasta con verduras y queso fundido ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural ▶ Yogur natural sostenible 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Potaje de garbanzos ▶ Arroz con verduras ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta fresca
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas con verduras ▶ Borraja con patata con refrito de ajo ▶ Albóndigas en salsa ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pisto de verduras ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural ▶ Pollo asado con pimientos ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sopa de cocido y verdura ▶ Judías verdes con patatas ▶ Cocido de garbanzos tradicional ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas con berza ▶ Borraja con patatas ▶ Pechuga empanada con tomate fresco ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías verdes con patatas ▶ Patatas en salsa verde ▶ Bacalao al horno con piperrada ▶ Fruta fresca

Salvo mercado y/o grado de aceptación

COMEDOR
Saludable

Estos menús
pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015

2026

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



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 ilusione? 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!



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

