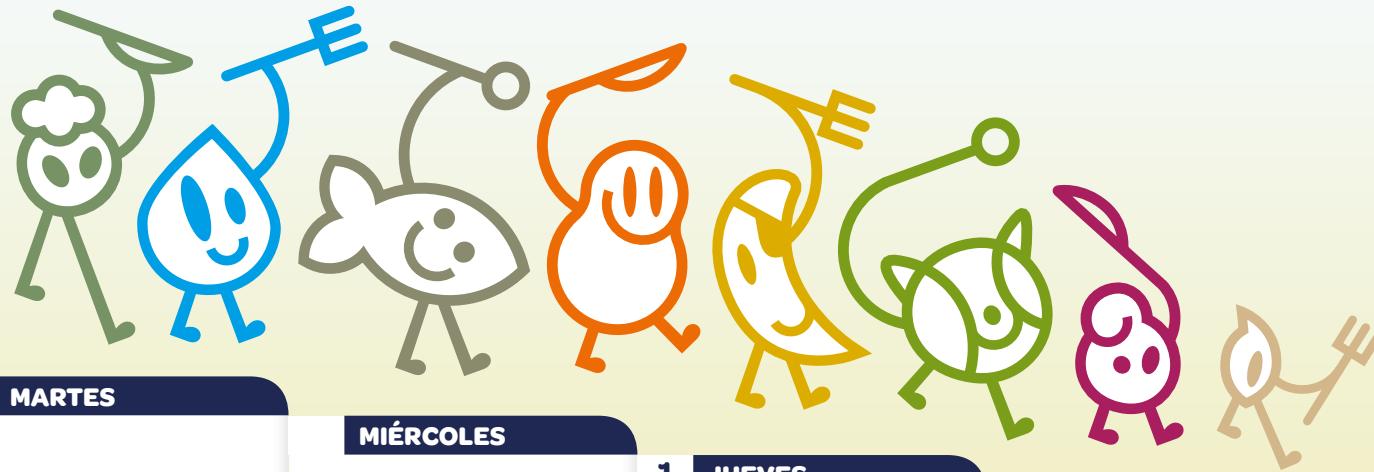


COMEDOR Saludable



LUNES

5 LUNES

12 LUNES

- Alubias rojas con chorizo y verduras
- Huevos con tomate casero
- Fruta fresca

19 LUNES

- Arroz con verduras
- Lomo adobado con tomate fresco
- Fruta fresca

26 LUNES

- Lentejas con verduras
- Albóndigas caseras sin leche en salsa
- Fruta fresca

MARTES

6 MARTES

13 MARTES

20 MARTES

27 MARTES

- Crema de calabaza
- Bacalao al horno con salsa de tomate casero y piquillos
- Fruta fresca

- Lentejas con verduras
- Filete de merluza a la crema de puerro sin nata
- Fruta fresca

- Arroz integral con salsa de verduras (calabacín, remolacha y zanahoria)
- Pollo asado con pimientos
- Yogur ALPRO

MIÉRCOLES

7 MIÉRCOLES

14 MIÉRCOLES

21 MIÉRCOLES

28 MIÉRCOLES

- Fruta fresca

- Judías verdes con patatas
- Pollo asado con lechuga
- Fruta fresca

- Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- Pechuga de pollo con puré de manzana
- Yogur ALPRO

1 JUEVES

8 JUEVES

15 JUEVES

22 JUEVES

29 JUEVES

- Puré de calabacín
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

- Pasta con verduras
- Hamburguesas caseras sin leche con tomate natural
- Fruta fresca

- Alubias blancas con berza
- Pechuga empanada con cebolla pochada
- Fruta fresca

- Puré de verduras
- Escalope de cerdo con champiñones
- Fruta fresca

2 VIERNES

9 VIERNES

16 VIERNES

- Macarrones con tomate casero sin queso
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

- Arroz con tomate casero
- Merluza rebozada con limón
- Yogur ALPRO

23 VIERNES

- Judías verdes con patatas
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta fresca

30 VIERNES



GAZTELUETA

Enero

INFANTIL
No leche

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 ...

Salvo mercadeo y/o grado de aceptación

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!



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable