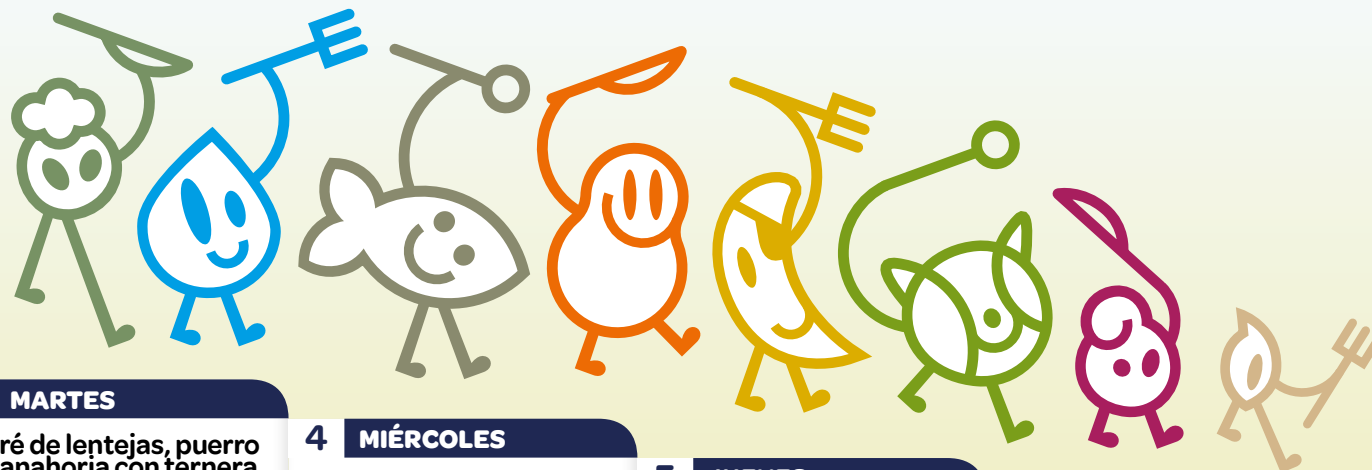


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES

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

3 MARTES

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

4 MIÉRCOLES

- Puré de judías verdes, patata y zanahoria con merluza
- Helado

5 JUEVES

- Puré de alubias blancas, puerro y zanahoria con pollo
- Fruta fresca

6 VIERNES

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

9 LUNES

- Puré de lentejas con pollo
- Fruta fresca

10 MARTES

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

11 MIÉRCOLES

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

12 JUEVES

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

13 VIERNES

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

16 LUNES

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

17 MARTES

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

18 MIÉRCOLES

- Puré de alubias blancas con verduras y pescado
- Fruta fresca

19 JUEVES

- Puré de puerro, zanahoria y guisantes con pavo
- Fruta fresca

20 VIERNES

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

23 LUNES

- Puré de calabacín con pollo
- Fruta fresca

24 MARTES

- Puré de alubias rojas, cebolla y zanahoria con merluza
- Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

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

26 JUEVES

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

27 VIERNES

- Puré de patata, zanahoria y guisantes con bacalao
- Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2026

www.comedorsaludable.com
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
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



Febrero llega con paso ligero. Es el mes más corto del año y una buena oportunidad para despertar la curiosidad de los más pequeños: ¿por qué dura menos?, ¿cómo se organizan los calendarios? Explorar estas pequeñas preguntas en familia favorece el pensamiento reflexivo y el gusto por aprender, ayudándoles a comprender mejor el mundo que les rodea.

Aunque seguimos en invierno, comenzamos a percibir pequeños cambios. Los días se alargan, el frío se suaviza y la naturaleza empieza a dar señales de renovación. Es un buen momento para observarla con calma y aprender a cuidarla, entendiendo que somos responsables de ella. Las cigüeñas, tan presentes en este mes, nos invitan a hablar de las aves, de su alimentación y del respeto por la creación, fomentando en los niños una mirada agradecida y cuidadosa hacia el entorno. Un paseo para observarlas o la fabricación de un sencillo comedero para pájaros puede convertirse en una experiencia educativa y muy enriquecedora.

En este mes tiene lugar también el **Miércoles de Ceniza**, una fecha que invita a la reflexión y a la sencillez. Es un buen momento para ayudar a los niños a comprender el valor de parar, de mirar hacia dentro, de cuidar y agradecer lo verdaderamente importante. Pequeños gestos cotidianos se convierten en aprendizajes profundos cuando se viven en familia.

En los días más fríos, la cocina vuelve a ser un lugar de encuentro. El horno encendido, los aromas que llenan la casa y las recetas de temporada nos invitan a compartir tiempo juntos. Los alimentos de invierno, como las verduras de hoja, las legumbres y los cítricos, nutren, reconfortan y ayudan a fortalecer las defensas y a mantener la energía durante el invierno. No olvidemos que el simple hecho de cocinar en familia, además de fomentar hábitos saludables que cuidarán de nuestra salud, crea recuerdos y vínculos que acompañan y perduran durante toda la vida. Alimentar bien el cuerpo es también una forma de educar en el cuidado y el equilibrio.

Febrero, aunque breve, nos regala múltiples oportunidades para cuidarnos, aprender y disfrutar en familia, preparando el camino hacia la primavera que poco a poco se va acercando.

Nos leemos el próximo mes, con la primavera a punto de florecer.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

