

# COMEDOR Saludable



## 2 LUNES

- Arroz a la jardinera
- Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- Fruta fresca

## 9 LUNES

- Lentejas con verduras
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta fresca

## 16 LUNES

- Puré de verduras
- Arroz con pollo
- Fruta fresca

## 23 LUNES

- Crema de calabacín y queso
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- Fruta fresca

### LUNES

## 3 MARTES

- Lentejas con verduras
- Hamburguesa casera sin huevo con champiñones
- Fruta fresca

## 10 MARTES

- Tallarines con verduras
- Guiso de pavo con verduras
- Fruta fresca

## 17 MARTES

- Coliflor con patatas
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Fruta fresca

## 24 MARTES

- Alubias rojas con berza
- Merluza al horno con tomate fresco
- Fruta fresca

### MARTES

## 4 MIÉRCOLES

- Pasta integral a la carbonara
- Merluza al horno con cebolla pochada
- Helado

## 11 MIÉRCOLES

- Potaje de garbanzos
- Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
- Fruta fresca

## 18 MIÉRCOLES

- Alubias blancas con verduras
- Palometa con tomate casero
- Fruta fresca

## 25 MIÉRCOLES

- Macarrones con tomate casero y queso
- Albóndigas caseras sin huevo con salsa de verduras
- Yogur natural

### MIÉRCOLES

## 5 JUEVES

- Alubias blancas con verduras
- Rollitos de jamón y queso gratinados con tomate casero
- Fruta fresca

## 12 JUEVES

- Menestra de verduras
- Salchichas de pavo y pollo con compota de manzana
- Yogur natural

## 19 JUEVES

- Guisantes con jamón sin huevo cocido
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

## 26 JUEVES

- Lentejas con verduras
- Sandwich de jamón y queso con patatas fritas
- Fruta fresca

### JUEVES

## 6 VIERNES

- Puré de calabacín
- Colas de bacalao en salsa verde
- Fruta fresca

## 13 VIERNES

- Arroz con tomate casero
- Merluza a la plancha con zanahoria baby
- Fruta fresca

## 20 VIERNES

- Espaguetis integrales con tomate casero
- Merluza al horno con verdura asada (calabaza, calabacín, cebolla, tomate, etc)
- Yogur natural

## 27 VIERNES

- Arroz tres delicias (guisantes, jamón york y gambas)
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

### VIERNES



GAZTELUETA

Febrero

INFANTIL  
No huevo

COMEDOR  
Saludable

2026

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](http://www.facebook.com/comedorsaludable)

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercadeo y/o grado de aceptación

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

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, recomfortan 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*

