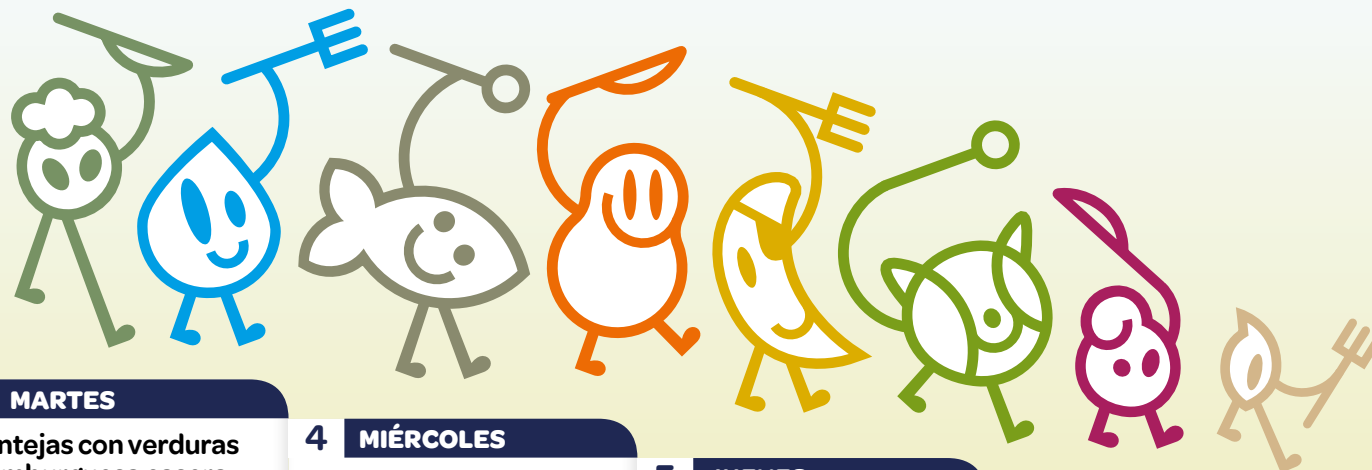


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## 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 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
- ▶ Tortilla de queso con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

## MARTES

## 4 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta integral a la carbonara
- ▶ Croquetas con lechuga
- ▶ Helado

## 11 MIÉRCOLES

- ▶ Potaje de garbanzos
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de lechuga
- ▶ Fruta fresca

## 18 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Tortilla francesa con lechuga
- ▶ Fruta fresca

## 25 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Albóndigas con salsa de verduras
- ▶ Yogur natural

## MIÉRCOLES

## 5 JUEVES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

## 12 JUEVES

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

## 19 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

## 26 JUEVES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

## JUEVES

## 6 VIERNES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Filete de ternera a la plancha con pimientos
- ▶ Fruta fresca

## 13 VIERNES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Pechuga de pollo con zanahoria baby
- ▶ Fruta fresca

## 20 VIERNES

- ▶ Espaguetis integrales con tomate casero
- ▶ Pollo a la plancha con verdura asada (calabaza, calabacín, cebolla, tomate, etc)
- ▶ Yogur natural

## 27 VIERNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Nuggets de pollo con lechuga
- ▶ Fruta fresca

## VIERNES

# 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 mercado 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

- 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

