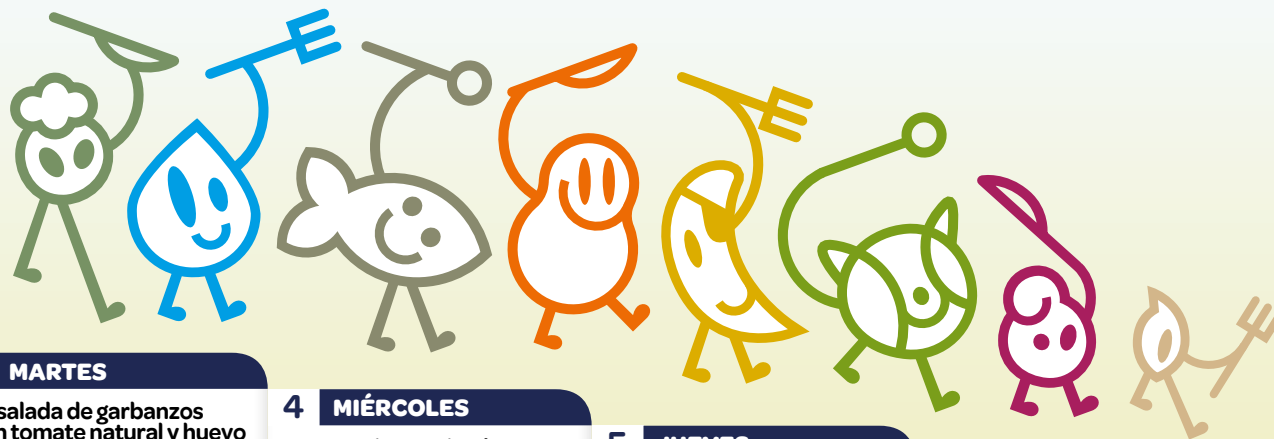


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 LUNES

- Pasta integral con verduras
- Acelgas con patatas
- Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- Yogur natural

9 LUNES

- Macarrones con tomate casero
- Porrusalda
- Lomo a la plancha con pimientos rojos
- Yogur natural

16 LUNES

- Brócoli al ajillo
- Crema de coliflor
- Alitas de pollo con ensalada
- Fruta fresca

23 LUNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Albóndigas en salsa española
- Yogur natural

30 LUNES

3 MARTES

- Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- Sopa de verduras y fideos
- Filete de merluza a la crema de puerro
- Fruta fresca

10 MARTES

- Pochas con verduras
- Acelgas con patatas
- Bacalao rebozado con limón
- Fruta fresca

17 MARTES

- Alubias blancas con verduras
- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Bacalao con fritada
- Fruta fresca

24 MARTES

- Lentejas con verduras
- Crema de espinacas
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta fresca

31 MARTES

4 MIÉRCOLES

- Crema de zanahoria y puerro
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Paella de carne
- Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- Sopa de fideos y verduras
- Salchichas frescas de pollo y pavo con compota de manzana
- Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- Macarrones carbonara
- Judías verdes con patatas
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Yogur natural

25 MIÉRCOLES

SABORES DE INDIA

- Arroz basmati con verduras
- Ensalada de garbanzos, espinacas y zanahoria con cúrcuma
- Pollo al curry
- Yogur de macedonia

MIÉRCOLES

5 JUEVES

- Patatas guisadas con verduras
- Judías verdes con patatas
- Pescado empanado con limón
- Fruta fresca

12 JUEVES

- Arroz con verduras
- Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- Cocido de garbanzos tradicional
- Fruta fresca

19 JUEVES

26 JUEVES

- Guisantes con jamón
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- San Jacobo con tomate fresco y zanahoria rallada
- Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

- Alubias blancas
- Brócoli al ajillo
- Croquetas de bacalao con lechuga
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Patata guisada con verduras
- Borraja con patata
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta fresca

20 VIERNES

27 VIERNES

- Pasta con verduras
- Acelgas con patatas
- Palometa con tomate casero
- Fruta fresca

VIERNES

Marzo
2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO

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

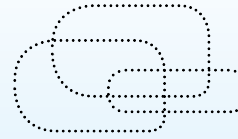
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

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



MARZO: LA ANTESALA DE LA PRIMAVERA

Aunque la primavera no llegará oficialmente hasta finales de mes, marzo ya se encarga de anunciarnos, casi sin darnos cuenta, que algo está cambiando. La luz se vuelve más amable, los días se alargan poco a poco y la naturaleza empieza a despertar tras el invierno, regalándonos nuevos colores, aromas y sonidos.

Este cambio de escenario invita, y casi empuja, a pasar más tiempo al aire libre. Y eso, como bien sabemos, es algo que a nuestros niños y niñas les entusiasma. Salir, moverse, observar y descubrir se convierte en una fuente inagotable de aprendizaje y disfrute.

Marzo es un mes perfecto para **mirar el entorno con otros ojos**: detenernos a observar cómo brotan las primeras flores, cómo cambian los árboles, qué insectos empiezan a aparecer o cómo el aire huele diferente. Estas pequeñas experiencias cotidianas despiertan la curiosidad, fomentan las preguntas, la conversación y la emoción, y ayudan a los niños y las niñas a construir una relación más consciente y respetuosa con la naturaleza.

Podemos favorecer ese descubrimiento con propuestas sencillas: un paseo sin prisas por el parque del barrio o el campo, una visita a un huerto cercano, observar qué se cultiva en esta época, hablar con quienes cuidan la tierra o incluso plantar algo pequeño en casa. No se trata de grandes planes, sino de **vivir el momento y aprender de lo que nos rodea**.

Desde el comedor escolar seguimos apostando por el consumo de **productos de temporada y de proximidad**, respetando los ritmos naturales y fomentando hábitos alimentarios sostenibles.

En estas semanas conviven todavía verduras propias del final del invierno con las primeras que anuncian la llegada de la primavera.

En este contexto, y coincidiendo con el tiempo de Cuarema, que dio su comienzo el 18 de febrero, aprovechamos los viernes para **reforzar el consumo de pescado**, una opción saludable y muy adecuada desde el punto de vista nutricional, que además nos permite seguir trabajando la variedad y el equilibrio en los menús escolares.

Es tiempo de **acelgas, puerros, remolacha, endivias, coles de hoja o coliflor**, junto con **guisantes y habas frescas** cuando el clima lo permite, y los primeros **espárragos de Navarra**. En cuanto a las frutas, los **cítricos** continúan siendo protagonistas y, en nuestro entorno, el **kiwi**, cada vez más cultivado en el norte, se presenta como una opción cercana, nutritiva y coherente con un consumo responsable.

A través de los menús escolares y de una apuesta por disfrutar de las experiencias del día a día, seguimos acompañando a los niños y a las niñas en el descubrimiento de una alimentación saludable, conectada con la tierra y con las personas que la cuidan.

Os deseamos un mes de marzo lleno de luz, curiosidad y pequeños descubrimientos compartidos.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

