

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

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

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
13 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Puré de verduras ▶ Muslo de pollo asado con ensalada ▶ Fruta fresca	14 MARTES ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural ▶ Borraja con refrito ▶ Merluza al horno con patata panadera ▶ Fruta fresca	15 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes con refrito ▶ Borraja con patatas ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Fruta fresca	16 JUEVES ▶ Puré de calabacín ▶ Pochas con verduras ▶ Estofado de pavo ▶ Fruta fresca	17 VIERNES ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Ensalada de aguacate (aguacate, patata y zanahoria) ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Yogur natural
20 LUNES ▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún) ▶ Alubia roja con chorizo y verduras ▶ Fruta fresca	21 MARTES ▶ Brócoli al ajillo ▶ Crema de calabaza ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos ▶ Fruta fresca	22 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, espárragos y huevo) ▶ Pollo asado con lechuga ▶ Fruta fresca	23 JUEVES ▶ Menestra de verduras ▶ Pasta con verduras y queso fundido ▶ Hamburguesas caseras con tomate natural ▶ Yogur natural sostenible	24 VIERNES ▶ Potaje de garbanzos ▶ Arroz con verduras ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta fresca
27 LUNES ▶ Arroz con tomate frito casero ▶ Ensalada variada (lechugas variadas, atún y huevo cocido) ▶ Lomo adobado con ensalada ▶ Fruta fresca	28 MARTES ▶ Lentejas con verduras ▶ Porrusalda tradicional ▶ Filete de merluza a la crema de puerro ▶ Fruta fresca	29 MIÉRCOLES ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha ▶ Acelgas con patatas ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana ▶ Yogur natural	30 JUEVES MENÚ INTERNACIONAL: GRECIA ▶ Berenjena rebozada con salsa de yogur ▶ Ensalada griega (pepino, tomate, queso y aceitunas negras) ▶ Lomo de cerdo con salsa de mostaza y miel ▶ Yogur griego	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



¡Y ya estamos en abril! Un mes que trae consigo días muy especiales y también las esperadas vacaciones escolares. Este año, además, abril comienza con la celebración de la Semana Santa, que culmina con la Pascua. Para muchas familias son días significativos para compartir tiempo juntos, participar en las celebraciones propias de estas fechas y recordar valores como la esperanza, el agradecimiento y el cuidado de los demás. Nos encontramos en plena transición entre el invierno y la primavera: poco a poco comenzamos a disfrutar de jornadas más luminosas y templadas, aunque todavía aparecerán días de lluvia y temperaturas frescas. Como dice el refrán, *“En abril, aguas mil”*. Y es que esas lluvias primaverales son necesarias: riegan huertas, campos y praderas, favorecen el crecimiento de las plantas y ayudan a asegurar las futuras cosechas. *“Abril lluvioso hace a mayo hermoso”*. El propio nombre de abril proviene del latín *aperire*, que significa “abrir”. Y en esta época del año parece que todo se abre: las flores, los brotes de los árboles y también la vida que vuelve a activarse en la naturaleza. Regresan algunas aves migratorias y se empieza a escuchar el canto del cuco anunciando la nueva estación. *“A tres de abril, el cucillo ha de venir”*. También comienzan a verse insectos, reptiles y otros animales que salen de sus refugios tras el invierno. Como dice otro viejo dicho: *“No en vano, abril, abriloso, de su cueva saca al oso.”*

Este despertar de la naturaleza también se refleja en nuestra mesa. La primavera nos trae nuevos productos de temporada: verduras frescas, frutas llenas de color y platos más ligeros que ayudan a recuperar energía después del invierno. Cocinar en familia con alimentos de temporada es una forma sencilla de enseñar a los niños y a las niñas a valorar los ritmos de la naturaleza y a cuidar su salud, incorporando casi sin darse cuenta hábitos saludables que les acompañarán a lo largo de su vida.

Abril es también el mes de la Tierra, un buen momento para fomentar en ellos y ellas el cuidado del entorno. Aprovechemos cualquier día despejado para salir al aire libre, observar cómo cambia el paisaje y disfrutar de este renacer. Y si el tiempo se pone caprichoso, siempre podemos recordar aquello de *“Al mal tiempo, buena cara”*, calzarnos unas botas de agua y convertir el paseo en una pequeña y divertida aventura.

Cuando el tiempo no permita salir, abril ofrece también momentos perfectos para disfrutar de actividades tranquilas en casa. El 23 de abril se celebra el **Día Internacional del Libro**, una ocasión ideal para leer en familia y despertar el gusto por las historias y el aprendizaje.

Y hablando de algo importante, el 15 de abril se celebra en España el **Día del Niño**, una fecha que recuerda la importancia de proteger sus derechos y cuidar su bienestar. Más allá de las celebraciones, el mejor regalo que podemos ofrecerles sigue siendo el mismo: tiempo compartido, atención, escucha y cariño. Abril nos recuerda que crecer, como la primavera, necesita tiempo, cuidados y buenas raíces. Y, para quienes celebran la Pascua, estas fechas nos invitan también a renovar la esperanza y a recordar que, incluso después del invierno, la Vida siempre vuelve a florecer.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable