

# COMEDOR Saludable



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con verduras</li> <li>▶ Salchichas de pollo con puré de manzana</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>5 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz integral con salsa de verduras (calabacín, remolacha y zanahoria)</li> <li>▶ Tortilla de calabacín con lechuga</li> <li>▶ Yogur ECO natural</li> </ul>	<b>6 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Judías verdes con patatas</li> <li>▶ Garbanzos con verduras</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>7 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de verduras</li> <li>▶ Escalope de cerdo con champiñones</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>1 VIERNES</b>
<b>11 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz a la jardinera</li> <li>▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>12 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con verduras</li> <li>▶ Hamburguesa casera con champiñones</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>13 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pasta integral a la carbonara</li> <li>▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<b>14 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Coliflor con patatas</li> <li>▶ Alubias blancas con quinoa y verduras</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>8 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate casero y queso</li> <li>▶ Pechuga de pavo con patatas</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>
<b>18 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con verduras</li> <li>▶ Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>19 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tallarines integrales con verduras</li> <li>▶ Guiso de cerdo con verduras</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>20 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de zanahoria y puerro</li> <li>▶ Potaje de garbanzos con verduras</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>21 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Menestra de verduras</li> <li>▶ Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<b>15 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de calabacín</li> <li>▶ Filete de ternera a la plancha con pimientos</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>
<b>25 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con tomate</li> <li>▶ Huevos fritos con patatas panadera y ensalada de lechuga con zanahoria rallada</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>26 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Judías verdes con patatas</li> <li>▶ Alubias blancas con verduras</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>27 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de coliflor</li> <li>▶ Lomo al horno con calabacín pochado</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>28 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Guisantes con jamón y huevo cocido</li> <li>▶ Filete de ternera con piperrada</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>	<b>22 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con tomate casero</li> <li>▶ Pechuga de pollo con zanahoria Baby</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>
				<b>29 VIERNES</b> <p><b>MENÚ INTERNACIONAL EEUU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mac &amp; cheese</li> <li>▶ Hamburguesa casera con bacon y ketchup</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>

.....

## Mayo

### INFANTIL

### No pescado

.....

# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.  
 Para más información:  
[departamentonutricion@comedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@comedorsaludable.com)  
 RD126/2015

# 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 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



## ADAPTACIÓN DE LOS MENÚS AL NUEVO MARCO DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Estimadas familias,

Nos encontramos en la recta final del curso, un momento en el que es especialmente importante cuidar los hábitos del día a día, entre ellos la alimentación, para acompañar al alumnado en sus últimos esfuerzos académicos.

Durante los últimos cursos hemos ido trabajando en la mejora del modelo de comedor y, en este momento, estamos finalizando la adaptación de los menús al nuevo Real Decreto de alimentación escolar, que será de obligado cumplimiento a partir de abril de 2026 para todos los centros educativos. Podéis consultar la normativa completa en el siguiente enlace: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315/>

Partimos de una base muy sólida, pero esta nueva normativa nos impulsa a reforzar algunos aspectos clave para seguir mejorando la calidad del servicio. En los menús podréis ir observando, de forma progresiva, algunos cambios importantes:

- Mayor presencia de verduras, hortalizas y alimentos de temporada.
- Aumento semanal de cereales integrales (pan, arroz y pasta).
- Introducción de la proteína vegetal como segundo plato, principalmente a través de legumbres con verduras o cereales.
- Incorporación del huevo también como segundo plato, como alternativa equilibrada a otras proteínas.
- Más variedad de pescado.
- Reducción de frituras y productos procesados.

Además, avanzamos hacia un modelo más sostenible, priorizando el producto local y, de forma progresiva, el producto ecológico.

En Educación Infantil y primeras etapas, estos cambios tienen también un importante componente educativo: aprender a comer, probar nuevos alimentos y desarrollar hábitos saludables forma parte del día a día del comedor. Todo este proceso se está realizando de manera progresiva, cuidando la aceptación del alumnado y acompañándoles en este aprendizaje.

El papel de las familias es fundamental. La coherencia entre el comedor y casa ayuda a consolidar estos hábitos, por lo que os animamos a revisar las propuestas de cenas que encontraréis en la web.

Asimismo, os recomendamos consultar la **infografía** y el **documento completo** que **compartiremos, donde podréis ver de forma más detallada estos cambios y el por qué y la importancia de los mismos.**

Seguimos trabajando para que el comedor sea un espacio no sólo de alimentación, sino también de educación y bienestar.

Muchas gracias por vuestra colaboración. Un saludo, **Comedor Saludable**



GAZTELUETA

**COMEDOR**  
*Saludable*