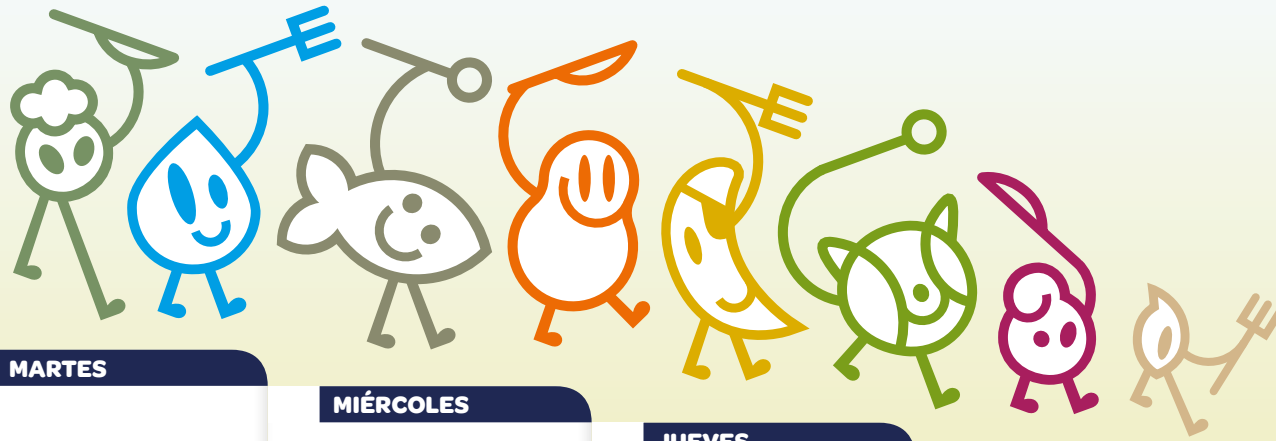


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Mayo

2º CICLO PRIMARIA  
E.S.O.  
BACHILLERATO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

1 VIERNES

4 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Borraja con patata con refrito de ajo
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Fruta fresca

5 MARTES

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Tortilla de calabacín con lechuga
- ▶ Yogur ECO natural sin azúcar

6 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de cocido y verdura
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Cocido de garbanzos con verduras
- ▶ Fruta fresca

7 JUEVES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Fruta fresca

8 VIERNES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Merluza al horno con patata panadera y bastoncitos de zanahoria
- ▶ Fruta fresca

11 LUNES

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

12 MARTES

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Hamburguesa casera con champiñones
- ▶ Fruta fresca

13 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta integral a la carbonara
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero
- ▶ Yogur natural sin azúcar

14 JUEVES

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Alubias blancas con Quinoa y verduras
- ▶ Fruta fresca

15 VIERNES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Palometa con tomate
- ▶ Fruta fresca

18 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Coliflor al ajillo
- ▶ Muslo de pollo campero asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

19 MARTES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Tallarines integrales con verduras
- ▶ Guiso de cerdo con verduras
- ▶ Fruta fresca

20 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de verduras con fideos
- ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- ▶ Fruta fresca

21 JUEVES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Tortilla de patata con ensalada variada (lechuga, zanahoria, remolacha y/o maíz)
- ▶ Yogur natural con frutos rojos bañados

22 VIERNES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

25 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Huevos fritos con patatas panadera y ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Fruta fresca

26 MARTES

- ▶ Crema de calabaza y zanahoria
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Alubia roja con verduras
- ▶ Fruta fresca

27 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo de cerdo fresco al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

28 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Salmón con piperrada y ensalada de lechuga
- ▶ Fruta fresca

29 VIERNES

- MENÚ INTERNACIONAL EEUU**
- ▶ Mac & chesse
  - ▶ Ensalada americana (patata, berza, zanahoria y maíz)
  - ▶ Hamburguesa casera con bacon y kétchup
  - ▶ Donetes de chocolate

2026

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



## 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