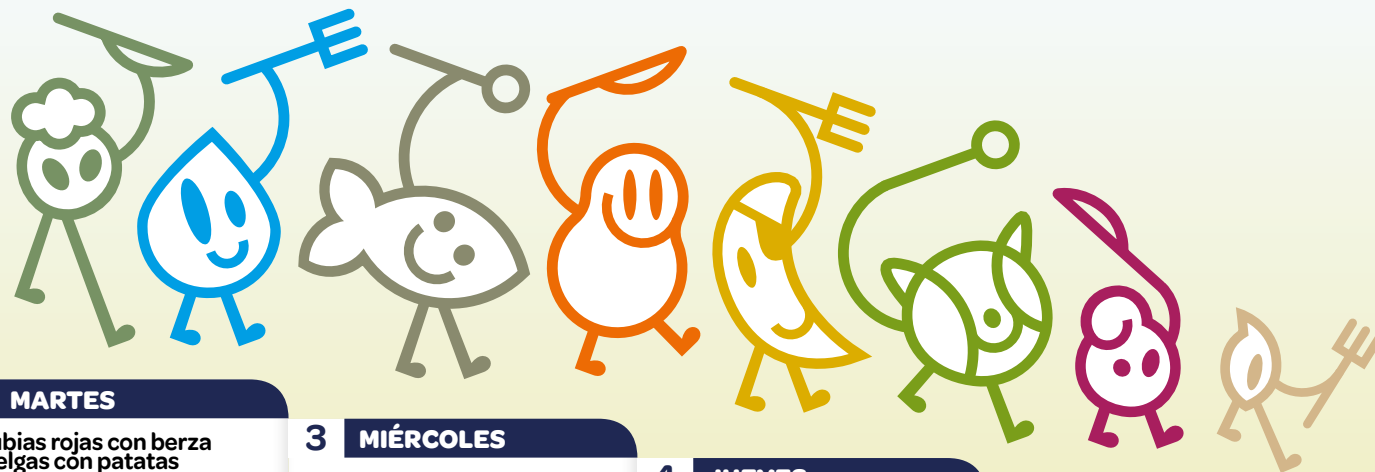


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Junio

2º CICLO PRIMARIA

E.S.O.

BACHILLERATO

1 LUNES

- ▶ Crema de calabacín y queso
- ▶ Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas)
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- ▶ Fruta fresca

8 LUNES

- ▶ Pasta integral con verduras
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Tortilla de patata y pimiento con ensalada de lechuga
- ▶ Yogur natural sin azúcar

15 LUNES

- ▶ Macarrones con tomate casero
- ▶ Porrusalda
- ▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero
- ▶ Yogur natural sin azúcar

22 LUNES

29 LUNES

2 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Huevos camperos cocidos con tomate y jamón y con ensalada variada (lechuga, zanahoria, maíz...)
- ▶ Fruta fresca

9 MARTES

- ▶ Crema de zanahoria y puerro
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Garbanzos salteados con verduras
- ▶ Fruta fresca

16 MARTES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Anchoas rebozadas y ensalada de tomate
- ▶ Fruta fresca

23 MARTES

30 MARTES

3 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Coliflor con refrito de ajos
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

10 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de arroz con queso y tomate fresco
- ▶ Sopa de verduras y fideos
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- ▶ Fruta fresca

17 MIÉRCOLES

- MENÚ INTERNACIONAL: SABORES DE MARRUECOS**
- ▶ Cuscús con verduras
 - ▶ Ensalada marroquí
 - ▶ Brocheta de pollo estilo marroquí
 - ▶ Yogur con dáttil

24 MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

4 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Crema de zanahoria
- ▶ Lentejas con arroz integral y verduras
- ▶ Fruta fresca

11 JUEVES

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

18 JUEVES

- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- ▶ Cocido de garbanzos con verduras
- ▶ Helado

25 JUEVES

JUEVES

5 VIERNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

12 VIERNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Pescado empanado casero con limón
- ▶ Fruta fresca

19 VIERNES

26 VIERNES

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

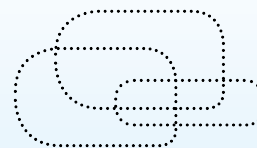
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

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



Junio llega con ese aire especial que anuncia el verano. Los días se alargan, la luz lo llena todo y poco a poco sentimos que el curso va llegando a su final. Aunque, como dice el refrán, "Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo", aún pueden sorprendernos algunos cambios de tiempo, propios de esta época de transición.

Este mes es también una buena oportunidad para seguir educando en el cuidado del entorno. Celebramos el **Día Mundial del Medio Ambiente** y el **Día de la Gastronomía Sostenible**, dos fechas que nos recuerdan que nuestras decisiones diarias, también en la alimentación, tienen un impacto en el planeta. Apostar por productos de temporada y de proximidad y, de forma progresiva, ecológicos, es una forma sencilla de cuidar nuestra salud y el entorno que nos rodea. Además, este tipo de productos suele permitirnos trabajar con alimentos más frescos y de mayor calidad, favoreciendo también una alimentación más responsable y equilibrada.

En el comedor, como en el centro, seguimos avanzando en esta línea, impulsando pequeñas acciones que ayudan a los niños y a las niñas a comprender el valor de la sostenibilidad y los objetivos de la Agenda 2030. En estas semanas, comenzando por 3º de Educación Infantil y 3º de Educación Primaria, tendrán la oportunidad de vivir experiencias muy significativas, de esas que dejan huella: preparar sus propias ensaladas, utilizar productos que ellos mismos han visto crecer en el huerto escolar o acercarse al funcionamiento de la cocina y conocer al equipo que trabaja en ella, cuidando, cada día, de su alimentación. Son momentos que conectan con la tierra, con el respeto por los alimentos y con el valor de lo que compartimos.

Con la llegada del calor, nuestro cuerpo también nos pide cambios. Es momento de incorporar platos más ligeros y refrescantes, como ensaladas, verduras, gazpachos o cremas frías, que nos ayudan a mantenernos hidratados y con energía. No olvidemos la importancia de beber agua y de incluir frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales, especialmente en esta época del año. Escuchar lo que nuestro cuerpo necesita y responder con una alimentación equilibrada es también una forma de cuidarnos.

El 21 de junio marca el inicio del verano y el cierre de un curso lleno de aprendizajes, esfuerzos y pequeños logros. Es tiempo de hacer balance, de agradecer y de reconocer todo lo vivido a lo largo de estos meses, poniendo en valor cada paso dado por nuestros niños y niñas.

Desde aquí queremos daros las gracias por vuestra confianza y colaboración durante todo el curso. Esperamos haber contribuido, aunque sea un poco, a acompañar a vuestros hijos e hijas en su crecimiento.

Os deseamos un verano lleno de descanso, de tiempo compartido y de momentos que alimenten el corazón. Nos reencontramos en septiembre.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable