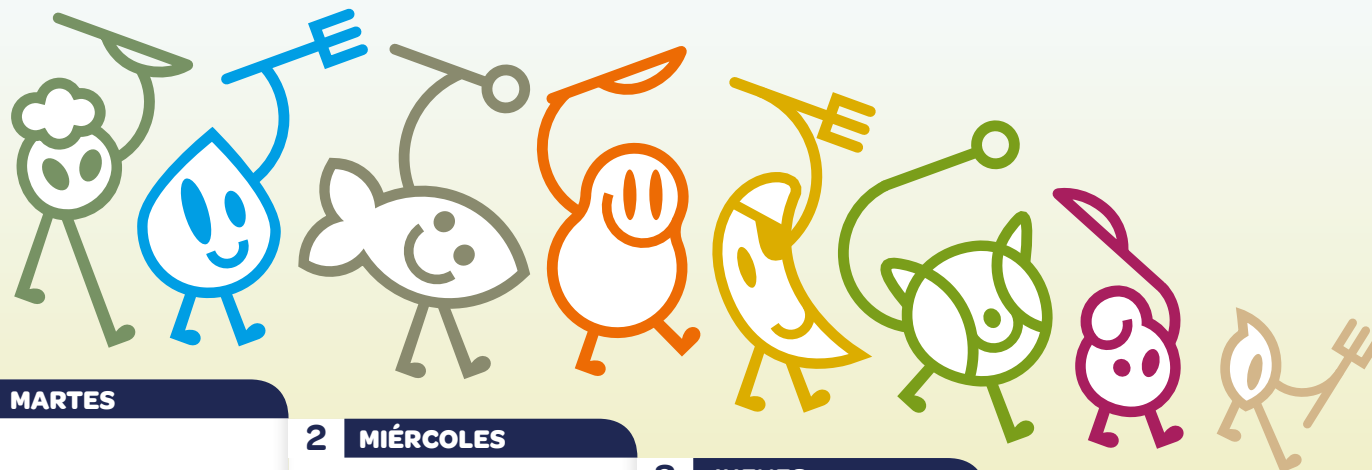


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## Septiembre INFANTIL Triturado · 1

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b>                                                                                                                                 | <b>1 MARTES</b>                                                                                                                                            | <b>2 MIÉRCOLES</b>                                                                                                                                     | <b>3 JUEVES</b>                                                                                                                                                                     | <b>4 VIERNES</b>                                                                                                                                          |
| <b>7 LUNES</b>                                                                                                                               | <b>8 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Yogur natural sin azúcar</li> </ul> | <b>9 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>         | <b>10 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de guisantes, puerro y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                     | <b>11 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de patata, puerro y calabaza con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>              |
| <b>14 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>  | <b>15 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>               | <b>16 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>        | <b>17 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                     | <b>18 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Yogur natural sin azúcar</li> </ul> |
| <b>21 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de patatas, cebolla y pimiento con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>22 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabaza, cebolla y pimiento verde con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>       | <b>23 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de judías verdes, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>24 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabacín, puerro y patata con pollo</li> <li>► Batido de yogur natural sin azúcar con frutos rojos</li> </ul> | <b>25 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>             |
| <b>28 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de puerro, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>  | <b>29 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de penca de acelga, puerro y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>      | <b>30 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabacín, patata y zanahoria con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>     | <b>JUEVES</b>                                                                                                                                                                       | <b>VIERNES</b>                                                                                                                                            |

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 ...

# 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



Después de un verano que nos ha permitido descansar, compartir tiempo en familia y recargar energías, septiembre llega como una nueva oportunidad para comenzar. Poco a poco retomamos la rutina, con la sensación de empezar de nuevo y con muchos pequeños retos por delante.

La vuelta al colegio es un momento lleno de emociones para niños y niñas. Reencuentros, cambios, nuevos aprendizajes... Es normal que convivan la ilusión con los nervios o la incertidumbre. Acompañarles con calma, escuchar cómo se sienten y dar espacio a sus emociones les ayudará a vivir esta transición de forma más tranquila y positiva.

Para los más pequeños, especialmente, este mes supone un periodo de adaptación. Separarse por primera vez o volver a un entorno estructurado puede resultarles exigente. La clave está en la paciencia, en mantener rutinas claras y en transmitirles seguridad. Pequeños gestos como anticipar lo que va a ocurrir, despedidas breves y afectuosas o respetar sus tiempos pueden marcar una gran diferencia en cómo viven estos primeros días.

Este inicio de curso es también el momento perfecto para recuperar hábitos que favorecen su bienestar: volver a horarios regulares de sueño, cuidar los tiempos de descanso y retomar una alimentación equilibrada. En el comedor escolar seguimos apostando por menús variados, basados en productos de temporada, que aportan la energía necesaria para afrontar el día a día.

Septiembre nos ofrece además una transición amable entre el verano y el otoño. Aún disfrutamos de días largos y temperaturas agradables que invitan a mantener espacios de juego al aire libre, favoreciendo el movimiento, la socialización y el bienestar emocional.

Retomamos también algunas de las actividades que iniciamos al final del curso pasado, relacionadas con la educación alimentaria y la sostenibilidad, y que iremos desarrollando progresivamente con el alumnado. Os iremos informando para que podáis acompañarles también desde casa en este proceso.

Como en la naturaleza, que tras el verano continúa su ciclo, septiembre nos invita a sembrar de nuevo: pequeños hábitos, rutinas y aprendizajes que, poco a poco, irán dando sus frutos a lo largo del curso.

Os deseamos un inicio de curso sereno, lleno de confianza, de pequeños logros y de momentos compartidos que nos ayuden a crecer juntos.



GAZTELUETA

COMEDOR  
Saludable

