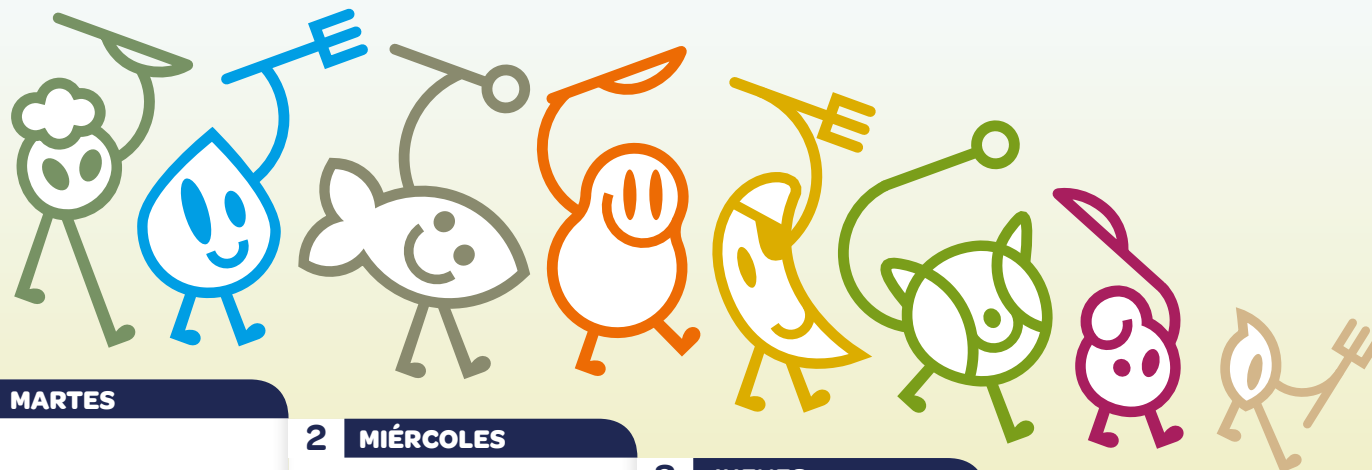


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Septiembre INFANTIL Celíaco

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
▶ Lentejas con verduras ▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) ▶ Tortilla de patata y berza con lechuga ▶ Yogur natural sin azúcar	▶ Patatas guisadas con verduras ▶ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones ▶ Fruta fresca	▶ Puré de verduras ▶ Pasta* con verduras y queso fundido ▶ Yogur natural	▶ Macarrones* integrales con tomate casero y queso ▶ Palometa con tomate casero ▶ Fruta fresca
▶ Patatas guisadas con verduras y huevo cocido ▶ Alubias rojas con verduras ▶ Fruta fresca	▶ Arroz integral con tomate ▶ Merluza al horno con patata panadera y zanahoria ▶ Fruta fresca	▶ Judías verdes con patata ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Fruta fresca	▶ Puré de calabacín ▶ Muslos de pollo asado con ensalada ▶ Fruta fresca	▶ Pasta* carbonara ▶ Anchoas rebozadas** con ensalada ▶ Yogur natural sin azúcar
▶ Arroz con tomate frito casero ▶ Lomo adobado con pimientos ▶ Fruta fresca	▶ Pasta* integral ECO con verduras y queso fundido ▶ Salmón con piperrada ▶ Fruta fresca	▶ Puré de verduras ▶ Tortilla de patata y chorizo con lechuga ▶ Fruta fresca	▶ Arroz con verduras ▶ Hamburguesas** caseras con tomate natural ▶ Batido de yogur y frutos rojos	▶ Crema de calabaza ▶ Merluza rebozada con ensalada ▶ Fruta fresca
	▶ Puré de verduras ▶ Lentejas estofadas con verduras ▶ Fruta fresca	▶ Espaguetis* con salsa de zanahoria y remolacha ▶ Huevos camperos fritos con ensalada variada (lechuga, zanahoria, maíz) ▶ Fruta fresca		

** Empanado con harina de maíz
* Alimento apto para celíacos

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 ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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.

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.

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.

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



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable