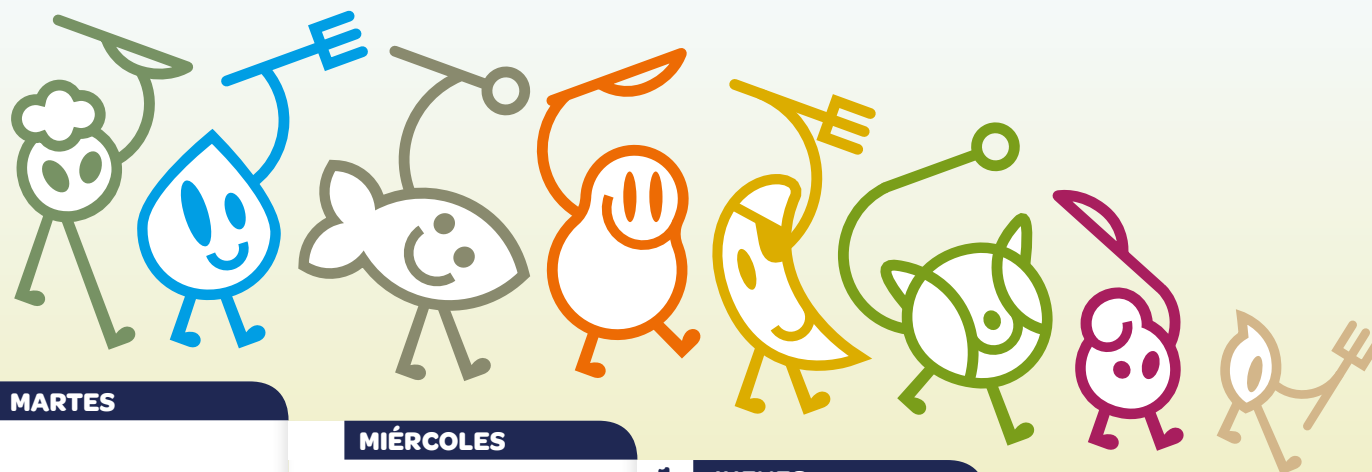


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Octubre

2º CICLO PRIMARIA

E.S.O.

BACHILLERATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES ▶ Alubias blancas con berza ▶ Borraja con patatas ▶ Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate fresco ▶ Yogur natural sin azúcar	2 VIERNES ▶ Judías verdes con patatas ▶ Patatas en salsa verde ▶ Bacalao al ajovarrio ▶ Fruta fresca
5 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Borraja con patata con refrito de ajo ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana ▶ Fruta fresca	6 MARTES ▶ Pisto de verduras ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural ▶ Tortilla de calabacín con lechuga ▶ Yogur natural sin azúcar	7 MIÉRCOLES ▶ Sopa de cocido y verdura ▶ Judías verdes con patatas ▶ Cocido de garbanzos con verduras ▶ Fruta fresca	8 JUEVES ▶ Puré de verduras ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco) ▶ Escalope de cerdo con champiñones ▶ Fruta fresca	9 VIERNES ▶ Macarrones ECO con tomate casero y queso ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) ▶ Merluza al horno con patata panadera y bastoncitos de zanahoria ▶ Fruta fresca
12 LUNES	13 MARTES ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate) ▶ Lentejas con verduras ▶ Hamburguesa casera con champiñones ▶ Fruta fresca	14 MIÉRCOLES ▶ Pasta integral a la carbonara ▶ Borraja con patatas ▶ Huevos camperos escalfados con tomate casero ▶ Yogur natural sin azúcar	15 JUEVES ▶ Pizza ▶ Nuggets ▶ Helado	16 VIERNES ▶ Puré de calabacín ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana) ▶ Palometa con tomate ▶ Fruta fresca
19 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Coliflor al ajillo ▶ Muslo de pollo asado con lechuga ▶ Fruta fresca	20 MARTES ▶ Judías verdes con patatas ▶ Tallarines integrales con verduras ▶ Guiso de cerdo con verduras ▶ Fruta fresca	21 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	22 JUEVES ▶ Alubia blanca ECO con verduras ▶ Menestra de verduras ▶ Tortilla de patata con ensalada variada (lechuga, zanahoria, remolacha y/o maíz) ▶ Yogur natural sin azúcar y con frutos rojos batidos	23 VIERNES ▶ Arroz con tomate casero ▶ Crema de calabaza ▶ Merluza rebosada con limón ▶ Fruta fresca
26 LUNES ▶ Arroz con tomate casero ▶ Puré de verduras ▶ Huevos fritos con patatas panadera ▶ Fruta fresca	27 MARTES ▶ Crema de calabaza y zanahoria ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) ▶ Alubia roja con verduras ▶ Fruta fresca	28 MIÉRCOLES ▶ Crema de coliflor ▶ Acelga con patatas ▶ Lomo de cerdo fresco al horno con calabacín pochado ▶ Fruta fresca	29 JUEVES ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido ▶ Judías verdes con patatas ▶ Estofado de pavo con sus verduras ▶ Fruta fresca	30 VIERNES ▶ Ratatouille ▶ Vichyssoise ▶ Cordon bleu ▶ Crepes

75
aniversario
del colegio

Comida
internacional

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

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



Octubre nos invita a detenernos un poco y observar. Después del ritmo del comienzo de curso, el otoño llega con sus colores, sus nuevos aromas y una naturaleza que cambia poco a poco ante nuestros ojos. Las hojas que caen, los días que se hacen más cortos y las primeras mañanas frescas nos recuerdan que cada estación tiene algo diferente que ofrecernos.

También nuestra alimentación cambia con el calendario. Es tiempo de calabaza, manzana, uva, castañas, coliflor, brócoli, puerros... alimentos propios de esta época que nos permiten descubrir que comer de temporada es también una manera de acercarnos a la naturaleza y valorar lo que tenemos más cerca.

En el comedor queremos que esta relación con los alimentos vaya un poco más allá de conocer qué hay en el plato. **Aprender a alimentarse también significa aprender a elegir, probar, reconocer nuestros gustos y descubrir otros nuevos.** Significa comprender que nuestras decisiones cotidianas tienen importancia y que podemos ir adquiriendo, poco a poco, mayor autonomía y responsabilidad.

Y es precisamente en esas pequeñas decisiones de cada día donde el comedor se convierte en un espacio educativo. Sentarse con otros, escuchar, esperar nuestro turno, cuidar los espacios y los materiales, ayudar a quien lo necesita, agradecer, conversar o aprender a resolver una pequeña diferencia son experiencias sencillas que contribuyen a algo mucho más importante: **aprender a convivir y a cuidar de los demás.**

Porque educar no ocurre únicamente dentro del aula. También sucede alrededor de una mesa.

En el comedor acompañamos a cada alumno y alumna para que, de acuerdo con su edad y sus posibilidades, vaya ganando autonomía y confianza, pero también para que descubra que formar parte de un grupo implica tener en cuenta a quienes le rodean. **Cada comida compartida es una pequeña oportunidad para aprender a elegir con criterio, actuar con responsabilidad y relacionarse con respeto y generosidad.**

En Gaztelueta queremos que esos aprendizajes formen parte de la vida cotidiana de nuestro alumnado. Que aquello que se aprende en el comedor pueda acompañarle también fuera de él: en la manera de cuidar, de compartir, de tomar decisiones y de tratar a los demás.

Este otoño, por tanto, os proponemos mirar también el momento de la comida con otros ojos. Quizá detrás de algo tan cotidiano como sentarse a la mesa, haya muchas oportunidades para crecer.

Porque alimentar es cuidar, pero educar también es ayudar a cada niño y a cada niña a descubrir cómo puede contribuir, con sus pequeñas acciones, a hacer mejor la vida de quienes tiene a su alrededor.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

