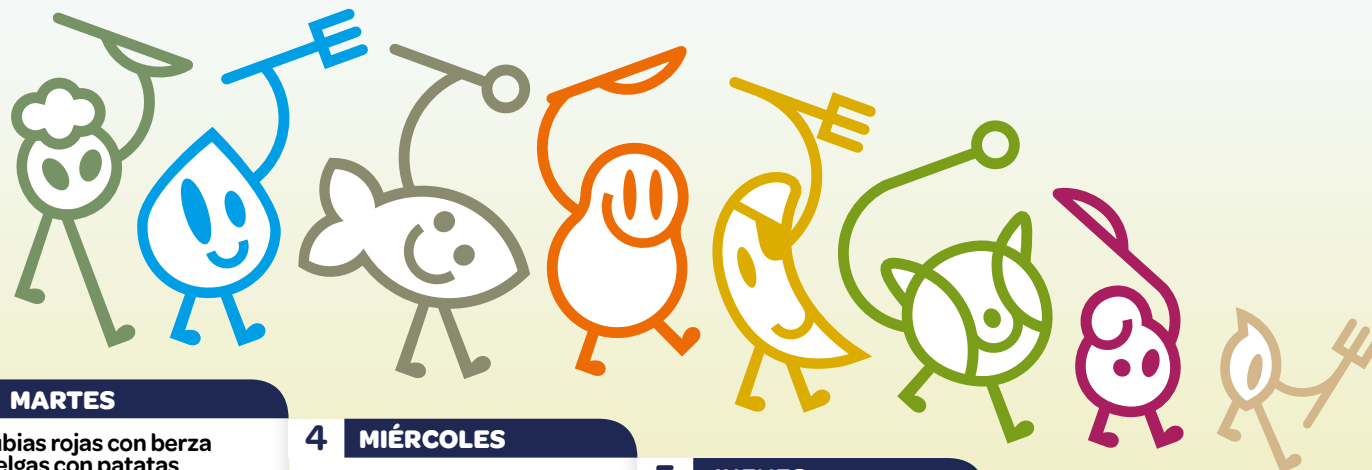


COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

2 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

9 LUNES

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

16 LUNES

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

23 LUNES

- Brócoli al ajillo
- Crema de coliflor
- Ternera guisada con sus verduritas
- Fruta fresca

30 LUNES

- Ensalada variada (lechuga, remolacha y zanahoria rallada)
- Crema de espinacas
- Lentejas ECO estofadas con verduras
- Fruta fresca

3 MARTES

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

10 MARTES

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

17 MARTES

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

24 MARTES

- Puré de verduras
- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

MARTES

4 MIÉRCOLES

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

11 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

18 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- Sopa de fideos integrales y verduras
- Estofado de pavo con sus verduritas
- Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

- Macarrones a la carbonara
- Judías verdes con patatas
- Alitas de pollo con ensalada de lechuga
- Yogur natural sin azúcar con frutos rojos batidos

MIÉRCOLES

5 JUEVES

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

12 JUEVES

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

19 JUEVES

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

26 JUEVES

- Lentejas con verduras
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Tortilla de patata con ensalada de tomate fresco
- Fruta fresca

JUEVES

6 VIERNES

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

13 VIERNES

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

20 VIERNES

- Borraja con patatas
- Patatas a la riojana
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta fresca

27 VIERNES

- Ensalada alemana
- Chucrut
- Salchicha alemana con patatas fritas
- Selva negra

VIERNES

Noviembre
2º CICLO PRIMARIA
E.S.O.
BACHILLERATO

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



Noviembre: tiempo de recogerse, compartir y recordar

Noviembre llega con días más cortos, mañanas mucho más frescas y ese paisaje de otoño que poco a poco va cambiando. La naturaleza parece invitarnos a bajar el ritmo, a disfrutar de los pequeños detalles y a buscar momentos de encuentro, especialmente alrededor de quienes tenemos cerca.

Comenzamos el mes con una fecha que nos invita especialmente a recordar. **El Día de Todos los Santos nos recuerda que las personas que queremos siguen formando parte de nuestra historia y de quienes somos**, a través de los recuerdos, las enseñanzas y tantos pequeños gestos que permanecen con nosotros.

También alrededor de una mesa se guarda mucha de esa memoria. Una receta que aprendimos de alguien querido, un sabor que nos lleva a la infancia, una celebración familiar o una costumbre que pasa de generación en generación. Son pequeños tesoros que nos hablan de nuestras raíces y nos ayudan a comprender que muchas veces también aprendemos a través de lo que compartimos.

En noviembre, la naturaleza nos ofrece alimentos que parecen hechos para esta época: castañas, calabaza, manzanas, peras, mandarinas, granadas, acelgas o diferentes variedades de coles. Sabores y colores que podemos descubrir y disfrutar tanto en casa como en el comedor.

Pero quizá lo más importante no esté solamente en lo que encontramos en el plato, sino en **todo aquello que sucede alrededor de él**. Una conversación, una ayuda, una sonrisa, aprender a escuchar o simplemente compartir un momento con los demás son experiencias que también forman parte de nuestra educación.

Porque sentarse juntos a comer es mucho más que alimentarse. **Es aprender a estar con otros, a cuidar, a agradecer y a valorar esos vínculos que nos acompañan y que, con el paso del tiempo, se convierten en parte de nuestra historia.**

Este mes os invitamos a disfrutar de esos pequeños momentos. A cocinar juntos, a conversar sin prisas, a recuperar alguna receta familiar y, quizá también, a recordar con cariño a quienes nos enseñaron que alrededor de una mesa siempre hay espacio para compartir mucho más que una comida.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable

