COMEDOR Saludable

GAZTELUETA

# Noviembre

INFANTIL
Triturado · 3

**2 LUNES**
- Puré de calabacín con pollo
- Fruta fresca

**3 MARTES**
- Puré de judías verdes, cebolla y zanahoria con bacalao
- Fruta fresca

**4 MIÉRCOLES**
- Puré de puerro, calabacín y arroz con ternera
- Yogur natural

**5 JUEVES**
- Puré de coliflor, puerro y zanahoria con pollo
- Fruta fresca

**6 VIERNES**
- Puré de patata, zanahoria y puerro con merluza
- Fruta fresca

**9 LUNES**
- Puré de calabaza, cebolla, pimiento verde y pollo
- Yogur natural

**10 MARTES**
- Puré de borraja, zanahoria y cebolla con merluza
- Fruta fresca

**11 MIÉRCOLES**
- Puré de judías verdes, y patata con pollo
- Fruta fresca

**12 JUEVES**
- Crema de zanahoria, puerro y calabacín con lomo de cerdo
- Fruta fresca

**13 VIERNES**
- Puré de patata, cebolla y zanahoria con merluza
- Fruta fresca

**16 LUNES**
- Puré de patata, zanahoria y puerro con lomo
- Yogur natural sin azúcar

**17 MARTES**
- Puré de judías verdes, zanahoria y puerro con bacalao
- Fruta fresca

**18 MIÉRCOLES**
- Puré de borraja, patata y zanahoria con pavo
- Fruta fresca

**19 JUEVES**
- Puré de pencas de acelga, puerro y patata con pollo
- Fruta fresca

**20 VIERNES**
- Puré de patatas, zanahoria, puerro y merluza
- Fruta fresca

**23 LUNES**
- Puré de calabacín, puerro y zanahoria con ternera
- Fruta fresca

**24 MARTES**
- Puré de coliflor y patatas con limanda
- Yogur natural

**25 MIÉRCOLES**
- Puré de calabaza, patata y puerro con pollo
- Fruta fresca

**26 JUEVES**
- Puré de judías verdes, zanahoria y patata con ternera
- Fruta fresca

**27 VIERNES**
- Puré de zanahoria, puerro y patata con merluza
- Fruta fresca

**30 LUNES**
- Puré de lentejas, judías verdes, puerro y patata con pollo
- Fruta fresca

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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