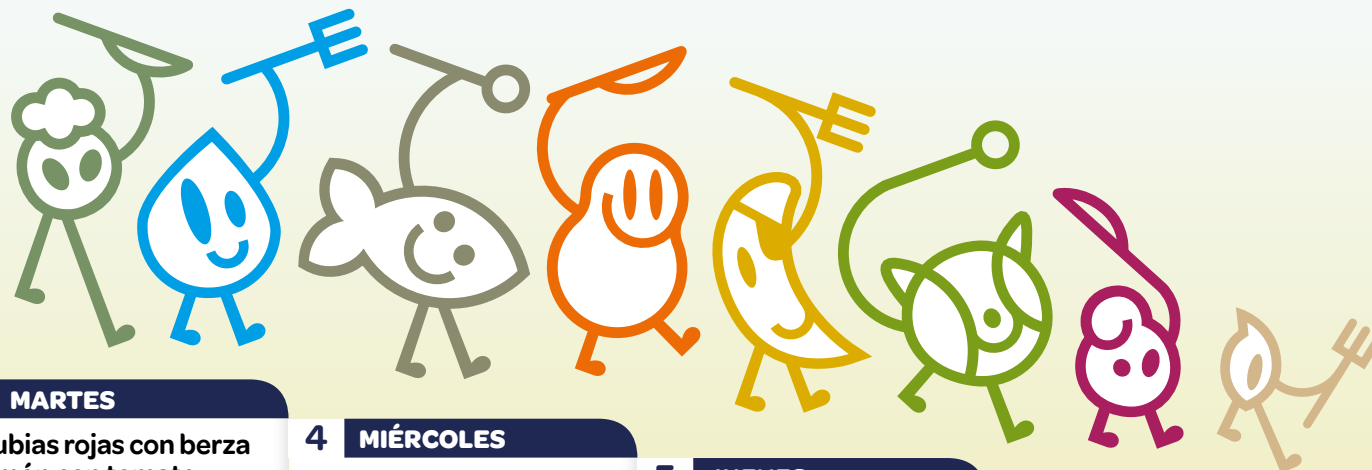


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## 2 LUNES

- Crema de calabacín y queso
- Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes
- Fruta fresca

## 9 LUNES

- Pasta integral con verduras
- Lomo de cerdo a la plancha con pimientos y ensalada de lechuga
- Yogur natural

## 16 LUNES

- Macarrones ECO con tomate casero
- Filete de ternera con lechuga
- Fruta fresca

## 23 LUNES

- Crema de verduras
- Ternera guisada con sus verduritas
- Fruta fresca

## 30 LUNES

- Judías verdes con patatas
- Lentejas ECO estofadas con verduras
- Fruta fresca

## 3 MARTES

- Alubias rojas con berza
- Jamón con tomate y ensalada variada (lechuga, zanahoria, maíz...)
- Fruta fresca

## 10 MARTES

- Judías verdes con patatas
- Garbanzos guisados con verduras
- Fruta fresca

## 17 MARTES

- Pochas con verduras
- Salmón a la plancha y ensalada de tomate fresco
- Fruta fresca

## 24 MARTES

- Coliflor con patatas
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

## MARTES

## 4 MIÉRCOLES

- Macarrones con tomate casero y queso
- Albóndigas caseras sin huevo con salsa de verduras
- Yogur natural

## 11 MIÉRCOLES

- Arroz con tomate frito casero
- Escalopín de pollo a la plancha con zanahoria baby
- Fruta fresca

## 18 MIÉRCOLES

- Fideuà con tomate casero
- Estofado de pavo con sus verduritas y ensalada de lechuga
- Fruta fresca

## 25 MIÉRCOLES

- Macarrones a la carbonara
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Yogur natural sin azúcar con frutos rojos batidos

## MIÉRCOLES

## 5 JUEVES

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

## 12 JUEVES

- Crema de zanahoria y puerros
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Fruta fresca

## 19 JUEVES

- Crema de verduras
- Garbanzos con arroz integral y verduras
- Yogur natural

## 26 JUEVES

- Lentejas con verduras
- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- Fruta fresca

## JUEVES

## 6 VIERNES

- Judías verdes con patatas
- Merluza al horno con tomate fresco
- Fruta fresca

## 13 VIERNES

- Alubias blancas con verduras
- Pescado con empanado casero sin huevo y ensalada de tomate fresco
- Fruta fresca

## 20 VIERNES

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

## 27 VIERNES

- Crema de zanahoria
- Salchicha alemana con patatas fritas
- Postre especial

## VIERNES

Noviembre

INFANTIL

No huevo

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



## 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