COMEDOR Saludable

GAZTELUETA

Noviembre

INFANTIL

No legumbre

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

3 MARTES
- Sopa de verduras con fideos
- Huevos camperos cocidos con tomate y jamón, con ensalada variada (lechuga, zanahoria, maíz...)
- Fruta fresca

4 MIÉRCOLES
- Macarrones con tomate casero y queso
- Albóndigas con salsa de verduras
- Yogur natural sin azúcar

5 JUEVES
- Borraja con patata
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

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

9 LUNES
- Pasta integral con verduras
- Tortilla de patata y pimiento con ensalada de lechuga
- Yogur natural

10 MARTES
- Judías verdes con patatas
- Filete de merluza a la crema de puerro
- Fruta fresca

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

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

13 VIERNES
- Arroz con verduras
- Pescado con empanado casero y ensalada de tomate fresco
- Fruta fresca

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

17 MARTES
- Borraja con patatas
- Anchoas rebozadas y ensalada de tomate fresco
- Fruta fresca

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

19 JUEVES
- Crema de verduras
- Filete de ternera con lechuga
- Yogur natural

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

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

24 MARTES
- Coliflor con patatas
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

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

26 JUEVES
- Acelgas con patatas
- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
- Fruta fresca

27 VIERNES
- Crema de zanahoria
- Salchicha alemana con patatas fritas
- Selva negra

30 LUNES
- Judías verdes con patatas
- Filete de ternera con pimientos y lechuga
- Fruta fresca

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.
Para más información:
departamentonutricion@comedorsaludable.com
RD126/2015

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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