

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Noviembre  
1er CICLO PRIMARIA

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <b>28 LUNES</b><br>   | <b>29 MARTES</b><br>   | <b>30 MIÉRCOLES</b><br>  | <b>31 JUEVES</b><br>  | <b>1 VIERNES</b><br>   |
| <b>4 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Patatas guisadas con verduras</li> <li>▶ Croquetas con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                              | <b>5 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Garbanzos con verduras y huevo cocido</li> <li>▶ Filete de merluza a la crema de puerro</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul> | <b>6 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acelgas con patatas</li> <li>▶ Escalopín de pollo con zanahoria baby y champiñones</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul> | <b>7 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Brócoli con patatas</li> <li>▶ Paella de carne</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                                     | <b>8 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de calabacín</li> <li>▶ Pescado empanado con limón</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>      |
| <b>11 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate casero</li> <li>▶ Lomo a la plancha con fritada</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                      | <b>12 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Patatas a la riojana</li> <li>▶ Bacalao rebozado con limón</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                             | <b>13 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Borraja con patatas</li> <li>▶ Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>  | <b>14 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pochas con verduras</li> <li>▶ Filete de merluza al horno con refrito de ajos</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>    | <b>15 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con verduras</li> <li>▶ Cocido de garbanzos tradicional</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul> |
| <b>18 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de coliflor</li> <li>▶ Ternera guisada</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>   | <b>19 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alubias blancas con verduras</li> <li>▶ Lomo al horno con calabacín pochado</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>           | <b>20 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz con tomate</li> <li>▶ Bacalao con fritada</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                                   | <b>21 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con verduras</li> <li>▶ Muslo de pollo con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                       | <b>22 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Espinacas gratinadas</li> <li>▶ Merluza rebozada con limón</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>    |
| <b>25 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)</li> <li>▶ Albóndigas en salsa española</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul> | <b>26 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con verduras</li> <li>▶ Tortilla de patata con lechuga</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                        | <b>27 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate casero y queso</li> <li>▶ Estofado de pavo</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>                  | <b>28 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Guisantes con jamón</li> <li>▶ San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul> | <b>29 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Patatas guisadas con verduras</li> <li>▶ Palometa con tomate</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>  |

2024

www.comedorsaludable.com  
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

# COMEDOR Saludable

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

## 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



Con la llegada de noviembre, marcada por el reciente ajuste de horario que nos adentra aún más en el corazón del otoño, iniciamos un mes especial, por varias razones empapadas de belleza y emociones.

Comienza con el Día de Todos los Santos, una ocasión especial para honrar y recordar a quienes, aunque ya no estén a nuestro lado, siguen acompañándonos en cada recuerdo que atesoramos.

Los días se acortan y el aire se vuelve más frío, pero el entorno natural nos regala una sinfonía de colores que cautiva los sentidos. Es la oportunidad perfecta para compartir con la familia y disfrutar de los últimos días en los que los paisajes aún se visten de intensos tonos rojizos y dorados, antes de que las hojas caigan por completo. Aunque anochece más temprano, aún podemos organizar salidas al aire libre, como una caminata entre los árboles, sintiendo cómo las hojas secas crujen bajo los pies mientras admiramos la belleza de la temporada. Noviembre es también tiempo de cosecha. Los árboles nos ofrecen sus frutos: castañas, nueces y avellanas, que se esconden entre las hojas caídas, convirtiendo su recolección en una aventura. Recoger estos deliciosos y nutritivos alimentos, que de otro modo se perderían, puede convertirse en una actividad familiar

divertida. También podemos encontrar setas y hongos en el bosque, una experiencia educativa para los niños y las niñas, quienes pueden aprender sobre su crecimiento y maduración, aunque siempre con cautela, pues no todas las especies son comestibles. Las castañas, sin embargo, son una apuesta segura, y podemos usarlas para preparar platos exquisitos. Una vez de regreso en casa, compartir con los más pequeños la preparación de castañas asadas o hervidas refuerza de forma positiva su interés por la comida y los buenos hábitos alimenticios. Además, noviembre nos trae otros regalos del campo: peras, manzanas, mandarinas y calabazas, perfectas para preparar postres o conservas caseras. Incluso las verduras de invierno, como coles o acelgas, pueden transformarse en un manjar cuando los niños participan en su preparación.

Noviembre es un mes que invita a descubrir la riqueza de la naturaleza y disfrutar de los sabores de temporada. Un mes para crear recuerdos inolvidables y dejarse llevar por las maravillas que nos ofrece.



GAZTELUETA

COMEDOR  
Saludable