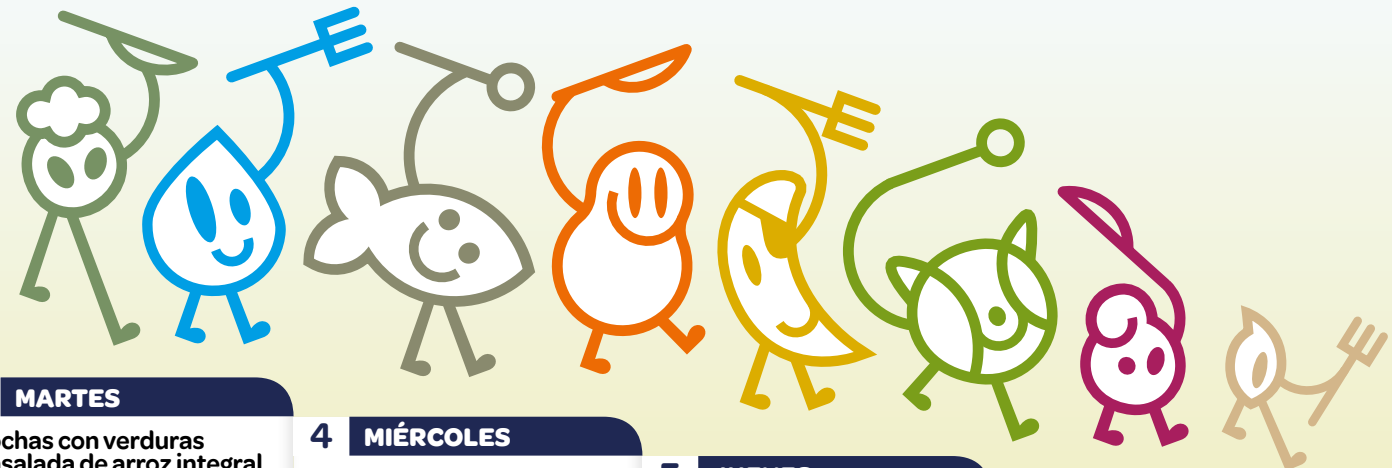


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Diciembre  
2º CICLO PRIMARIA

## 2 LUNES

- ▶ Puré de 4 verduras
- ▶ Borraja con refrito
- ▶ Hamburguesas con tomate natural
- ▶ Fruta fresca

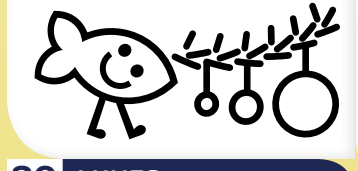
## 9 LUNES

- ▶ Acelgas con refrito de ajo y jamón
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Lentejas con chorizo y verduras
- ▶ Fruta fresca

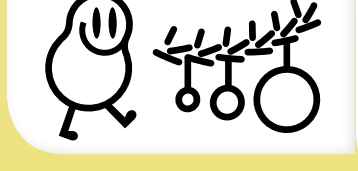
## 16 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Porrusalda tradicional
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta fresca

## 23 LUNES



## 30 LUNES



## 3 MARTES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

## 10 MARTES

- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Bacalao con salsa de tomate
- ▶ Fruta fresca

## 17 MARTES

- ▶ Arroz con tomate frito casero
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Fruta fresca

## 24 MARTES



## 31 MARTES



## 4 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Judías verdes con refrito
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Fruta fresca

## 11 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta con verduras y queso fundido
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

## 18 MIÉRCOLES

- ▶ Potaje de garbanzos
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Fruta fresca

## 25 MIÉRCOLES



## 1 MIÉRCOLES



## 5 JUEVES

- ▶ Pasta a la carbonara
- ▶ Ensalada de aguacate (aguacate, patata y zanahoria)
- ▶ Muslo de pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

## 12 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

## 19 JUEVES

- ▶ Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- ▶ Lomo adobado con lechuga
- ▶ POSTRE ESPECIAL

## 26 JUEVES



## 2 JUEVES



## 6 VIERNES

## 13 VIERNES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Croquetas de jamón o bacalao con ensalada de tomate
- ▶ POSTRE ESPECIAL

## 20 VIERNES



## 27 VIERNES



## 3 VIERNES



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

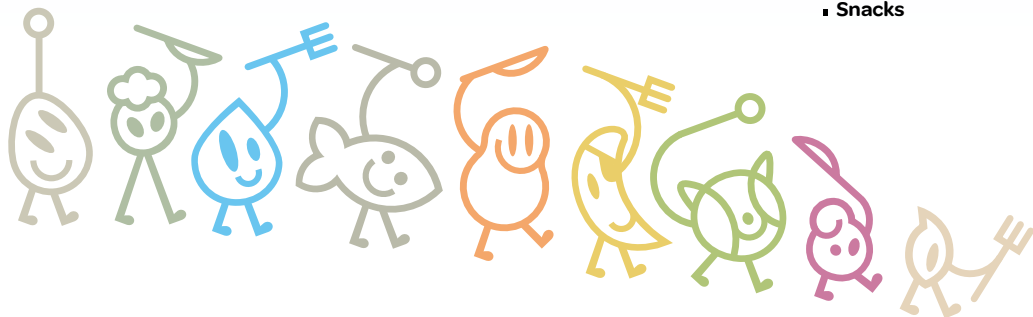
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutas secas al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

### 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



Diciembre ha llegado, y con él, uno de los meses más entrañables y “dulces” de nuestro calendario.

Como cada año, las luces navideñas llenan de color las calles, y con su calidez y encanto nos transportan a ese ambiente festivo que ayuda a olvidar el frío e iluminan la oscuridad en la que nos envuelven los días más cortos del año. Nos recuerdan, también, que pronto disfrutaremos de unos días de descanso, de encuentros familiares, de ocio y de reflexión.

Son momentos en los que compartir en familia y expresar buenos deseos se convierten en un verdadero aprendizaje. Esta época es una ocasión maravillosa para inculcar valores importantes en los niños y las niñas: la generosidad, el amor, la amistad, la colaboración y la gratitud, así como la capacidad de disfrutar de los pequeños detalles de la vida. El espíritu navideño nos invita a reflexionar sobre la familia, el respeto y la solidaridad, enseñando a nuestros menores a valorar lo que realmente debería contar y es importante.

Aunque el clima invita a quedarnos en casa, podemos hacer que diciembre sea un mes especial porque, si lo planeamos, es fácil aprovechar y disfrutar al abrigo del hogar. Cocinar juntos es una de esas actividades que recomendamos cada año, y aunque puede sonar repetitivo, esta actividad es, de verdad, ideal para estos días. Cocinar en familia no sólo es divertido, sino que brinda una oportunidad perfecta para compartir tiempo de calidad y aprender sobre alimentación saludable.

Y en relación con lo que os proponemos en el párrafo anterior, no está de más ofrecer un buen consejo. Diciembre trae consigo una

gran oferta de dulces navideños, que vemos en supermercados desde el comienzo de noviembre. Esto hace que sea fácil tener turrone y otros productos parecidos en casa durante semanas, convirtiéndose en irresistibles tentaciones. Detenernos a revisar las etiquetas de estos productos puede ser revelador, pues a menudo contienen altas cantidades de azúcar que es bueno moderar. No se trata de renunciar a estos dulces, sino de ser conscientes de su consumo para no excedernos, ya que todos sabemos que, con tantas celebraciones, solemos consumir más azúcar de lo habitual y recomendable. Elaborar parte de nuestros dulces caseros es una alternativa deliciosa y saludable, que nos permite controlar la cantidad de azúcar y los ingredientes que añadimos, haciendo que sean mucho más saludables y nutritivos que cualquier opción que podríamos comprar.

Deseamos que estas fiestas sean una época de felicidad y unión, y que los momentos compartidos en familia fortalezcan los vínculos de amor y alegría. Compartir estos valores es, sin duda, uno de los regalos más importantes que podemos ofrecer a nuestros hijos e hijas.

***¡Qué tengáis unas felices y saludables Navidades!***



GAZTELUETA

**COMEDOR Saludable**