

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Diciembre INFANTIL 1er CICLO PRIMARIA

2 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas con tomate natural
- ▶ Fruta fresca

3 MARTES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

4 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes con refrito
- ▶ Lomo de cerdo a la plancha con pimientos
- ▶ Fruta fresca

5 JUEVES

- ▶ Pasta a la carbonara
- ▶ Muslo de pollo con lechuga
- ▶ Yogur natural

6 VIERNES

9 LUNES

- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

10 MARTES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Bacalao con salsa de tomate
- ▶ Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

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

12 JUEVES

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

13 VIERNES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Croquetas de jamón o bacalao con ensalada de tomate
- ▶ POSTRE ESPECIAL

16 LUNES

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

17 MARTES

- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Salchichas de pollo con puré de manzana
- ▶ Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

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

19 JUEVES

- ▶ Espaguetis con salsa de zanañoria y remolacha
- ▶ Lomo adobado con lechuga
- ▶ POSTRE ESPECIAL

20 VIERNES

23 LUNES

24 MARTES

25 MIÉRCOLES

26 JUEVES

27 VIERNES

30 LUNES

31 MARTES

1 MIÉRCOLES

2 JUEVES

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

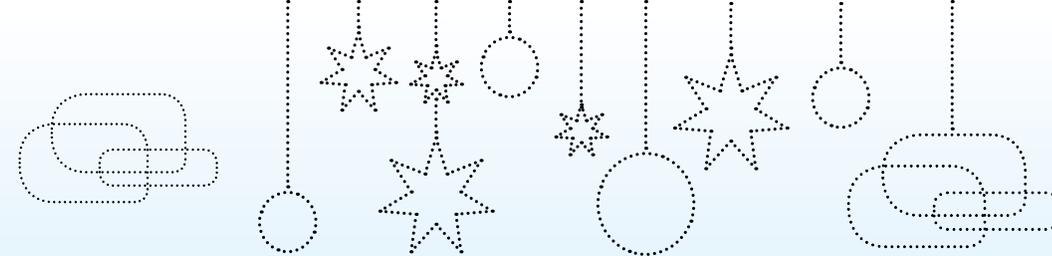
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutas secas al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

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 turroneos 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