

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

3 LUNES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana
- ▶ Fruta fresca

4 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Merluza con tomates al horno
- ▶ Fruta fresca

5 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Muslo de pollo con pimientos rojos
- ▶ Fruta fresca

6 JUEVES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo con patatas
- ▶ Yogur natural

7 VIERNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

10 LUNES

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Croquetas con lechuga
- ▶ Fruta fresca

11 MARTES

- ▶ Garbanzos con verduras y huevo cocido
- ▶ Filete de merluza a la crema de puerro
- ▶ Fruta fresca

12 MIÉRCOLES

- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Escalopín de pollo con zanahoria baby y champiñones
- ▶ Fruta fresca

13 JUEVES

- ▶ Paella de carne
- ▶ Pescado empanado con limón
- ▶ Fruta fresca

14 VIERNES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ POSTRE ESPECIAL

17 LUNES

- ▶ Macarrones con tomate casero
- ▶ Lomo a la plancha con fritada
- ▶ Fruta fresca

18 MARTES

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Bacalao rebozado con limón
- ▶ Fruta fresca

19 MIÉRCOLES

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos
- ▶ Fruta fresca

20 JUEVES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Filete de merluza al horno con refrito de ajos
- ▶ Yogur natural

21 VIERNES

- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Albóndigas
- ▶ Fruta fresca

24 LUNES

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta fresca

25 MARTES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Yogur natural

26 MIÉRCOLES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Bacalao con fritada
- ▶ Fruta fresca

27 JUEVES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Muslo de pollo con lechuga
- ▶ Fruta fresca

28 VIERNES

- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2025

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



FEBRERO: Los desayunos (2ª Parte)

El poder de la tradición, nos lleva a visualizar Colacao con galletas o pan con mantequilla y mermelada, cada vez que pensamos en desayuno. Y lo cierto es que estamos en un error. Un desayuno dulce, nos provoca un gran pico glucémico que hará que tengamos hambre antes, desregulará nuestros niveles de glucosa para lo que queda del día, nos dará sensación de cansancio y el azúcar en nuestra sangre no nos dejará concentrarnos.

En cambio, desayunar salado te ayudará a dominar el hambre, a hacer desaparecer los antojos, a tener un chute de energía, a agudizar la claridad mental y a mucho más durante las doce horas que vendrán a continuación

ERRORES HABITUALES QUE COMETEMOS EN EL DESAYUNO:

El pan blanco y los cereales refinados, desde el punto de vista nutricional, son una fuente de hidratos de carbono de absorción rápida. En su elaboración se retira la fibra y esto provoca en el organismo un pico de insulina. Pocos nutrientes y muchos azúcares.

Las galletas y el pan de molde de toda la vida, no son alimentos reales, son ultra procesados, alimentos que no contienen un alimento entero reconocible sino largas listas de aditivos. Estos productos no contienen casi nutrientes, sino que están cargados de grasas saturadas y azúcares.

El Colacao y derivados, creemos aportar a la leche un chute de energía, pero lo que realmente estamos aportando es una gran cantidad de azúcar, ya que estos solubles están compuestos en su gran mayoría por al menos un 70% de azúcar.

IDEAS DE DESAYUNOS

A continuación, os damos algunas ideas de desayunos saludables para incorporarlos en vuestro día a día y conseguir más energía y mejor rendimiento.

- Tostada de pan integral con huevos revueltos, un kiwi y un vaso de leche de vaca con cacao puro.
- Tostada de pan integral con aceite de oliva, uvas y un vaso de leche de vaca.
- Tostada de pan integral con hummus, huevo duro laminado y un vaso de leche de vaca con canela.
- Tostada de pan de espelta con crema de almendra y pera.
- Huevo a los 5 minutos con pan de centeno, un kiwi y un vaso de leche de cabra.
- Tostada de pan de centeno, con aguacate, huevo escalfado y una mandarina.
- Plátano con crema de cacahuete y un vaso de Leche de vaca sola.
- Tostada de pan integral, con hummus, tomates Cherry y un Rooibos.
- Tostada de pan de centeno con queso cottage, tomates Cherry y un kaki.
- Yogur griego con granola casera.
- Kéfir con copos de avena y arándanos.
- Porridge de copos de avena con bebida de almendras y cacao puro.



GAZTELUETA

COMEDOR Saludable