

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

Enero
 INFANTIL
 1er CICLO PRIMARIA
 No leche

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES ▶ Arroz con tomate ▶ Pollo asado con pimientos ▶ Fruta fresca	8 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes con patatas ▶ Filete de ternera con patatas ▶ Fruta fresca	9 JUEVES ▶ Macarrones con tomate casero (sin queso) ▶ Escalope de cerdo con champiñones ▶ Yogur de soja	10 VIERNES ▶ Puré de verduras ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Fruta fresca
13 LUNES ▶ Arroz a la jardinera ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata ▶ Fruta fresca	14 MARTES ▶ Lentejas con verduras ▶ Hamburguesa casera (sin leche) en salsa española ▶ Fruta fresca	15 MIÉRCOLES ▶ Macarrones con tomate casero (sin queso) ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones ▶ Fruta fresca	16 JUEVES ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo ▶ Huevos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	17 VIERNES ▶ Puré de calabacín ▶ Colas de bacalao en salsa verde y patata panadera ▶ Yogur de soja
20 LUNES ▶ Pochas con verduras ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Fruta fresca	21 MARTES ▶ Arroz con tomate casero ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Yogur de soja	22 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes ▶ Albóndigas caseras (sin leche) ▶ Fruta fresca	23 JUEVES ▶ Lentejas con verduras ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas ▶ Fruta fresca	24 VIERNES ▶ Tallarines con verduras ▶ Estofado de cerdo ▶ Fruta fresca
27 LUNES ▶ Borraja con patatas y refrito ▶ Arroz con pollo ▶ Fruta fresca	28 MARTES ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Palometa con tomate ▶ Fruta fresca	29 MIÉRCOLES ▶ Crema de coliflor (sin leche) ▶ Lomo al horno con calabacín pochado ▶ Fruta fresca	30 JUEVES ▶ Espaguetis integrales con tomate casero ▶ Estofado de pavo ▶ Fruta fresca	31 VIERNES

Salvo mercado y/o grado de aceptación

COMEDOR Saludable

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

2025

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



Enero y sus infinitos propósitos

En el mes de enero, es inevitable que aparezcan en nuestra mente un sinfín de buenos propósitos: este año voy a hacer que los niños coman mejor, vamos a hacer más deporte, voy a planificar menús saludables para toda la familia, ... Pero llega la rutina y estos propósitos se hacen bola y se quedan atascados en el mes de enero.

Este año, queremos ayudarnos a conseguir estos propósitos. Por eso, vamos a daros cada mes pequeños trucos para ir creando, poco a poco, hábitos más saludables.

Enero comenzamos por la base: **Los desayunos (1ª Parte)**

ROMPIENDO MITOS:

El desayuno no es la comida más importante del día y si un niño no desayuna no pasa nada. Es mucho mejor que un niño no desayune a que desayune un batido de chocolate con galletas. Si tu hijo se niega a desayunar, ponle una buena media mañana y solucionado.

Los zumos, no son un chute de vitaminas, son un chute de azúcar. Cuando hacemos un zumo, rompemos la matriz que protege el azúcar dentro de la fruta, esta se libera y se comporta como azúcar añadida. Además, pulverizamos la fibra de la fruta en partículas diminutas, esto provoca que ya no puedan cumplir con sus deberes de protección. Así que el cuerpo pone

en marcha los mecanismos para absorber todo el azúcar; hay un pico de insulina, y la insulina abre las puertas de las células para que entre el azúcar de golpe.

La leche de vaca, no es fundamental para los niños. Si a un niño no le gusta la leche, no pasa nada. Puede tomar muchos alimentos que aportan mucho calcio como pueden ser: yogures, quesos, leche de cabra, frutos secos, garbanzos, espinacas, brócoli, ...

Los yogures bebibles no favorecen a las defensas. Son productos compuestos con leches fermentadas y con una alta cantidad de azúcares libres, cuyo valor nutricional es cero. Darles estos yogures es prácticamente lo mismo que darles una cucharada de azúcar blanco.



GAZTELUETA

COMEDOR
Saludable