

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

**3 LUNES**  
 ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con filete magro de cerdo  
 ▶ Yogur natural

**4 MARTES**  
 ▶ Puré de patata, zanahoria y calabacín con merluza  
 ▶ Yogur natural

**5 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de calabaza con puerro, patata y pollo  
 ▶ Yogur natural

**6 JUEVES**  
 ▶ Puré de vainas, patata y zanahoria con ternera  
 ▶ Yogur natural

**7 VIERNES**  
 ▶ Puré de pencas de acelga, zanahoria, puerro y bacalao  
 ▶ Yogur natural

**10 LUNES**  
 ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo  
 ▶ Fruta fresca

**11 MARTES**  
 ▶ Puré de calabaza, puerro y patata con merluza  
 ▶ Fruta fresca

**12 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de pencas de acelga, patata y zanahoria con pollo  
 ▶ Fruta fresca

**13 JUEVES**  
 ▶ Puré de brócoli, patata y zanahoria con merluza  
 ▶ Fruta fresca

**14 VIERNES**  
 ▶ Puré de calabacín, puerro y patata con filete magro de cerdo  
 ▶ POSTRE ESPECIAL

**17 LUNES**  
 ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con lomo  
 ▶ Fruta fresca

**18 MARTES**  
 ▶ Puré de patata, zanahoria y puerro con bacalao  
 ▶ Fruta fresca

**19 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de borraja, patata y zanahoria con pollo  
 ▶ Fruta fresca

**20 JUEVES**  
 ▶ Puré de calabacín, patata y zanahoria con merluza  
 ▶ Yogur natural

**21 VIERNES**  
 ▶ Puré de judías verdes con zanahoria, patata y ternera  
 ▶ Fruta fresca

**24 LUNES**  
 ▶ Puré de coliflor, patata y zanahoria con ternera  
 ▶ Fruta fresca

**25 MARTES**  
 ▶ Puré de puerro, patata y zanahoria con lomo  
 ▶ Yogur natural

**26 MIÉRCOLES**  
 ▶ Puré de calabaza, patata y puerro con bacalao  
 ▶ Fruta fresca

**27 JUEVES**  
 ▶ Puré de calabacín, puerro y patata con pollo  
 ▶ Fruta fresca

**28 VIERNES**  
 ▶ Puré de espinacas, patata y zanahoria con merluza  
 ▶ 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