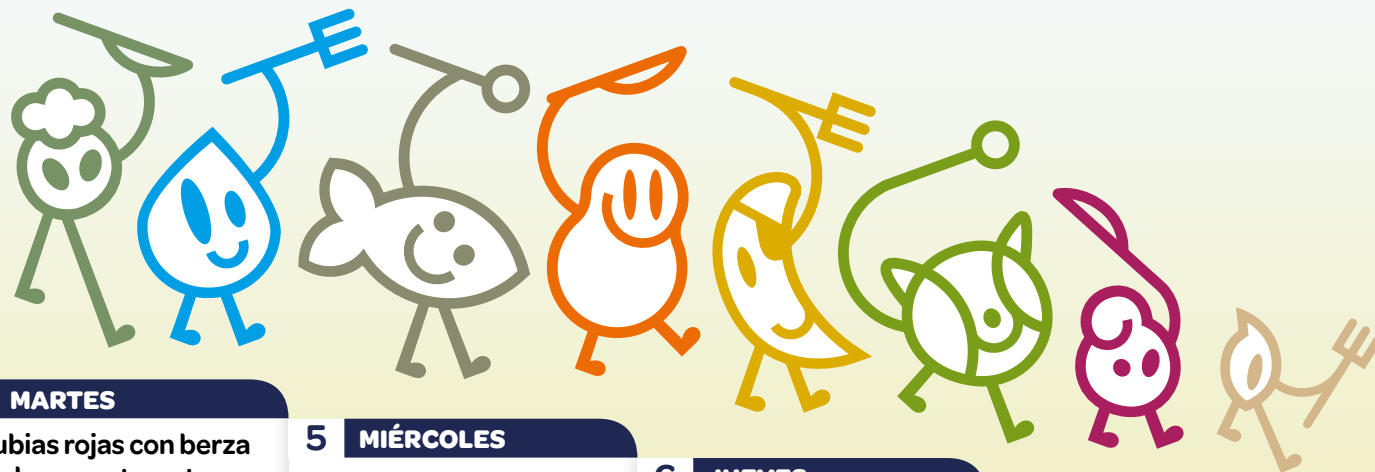


# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## 3 LUNES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Filete magro 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
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con patatas
- ▶ Yogur ALPRO

## 7 VIERNES

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

## 10 LUNES

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Pechuga de pollo 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 (sin leche) 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 ALPRO

## 21 VIERNES

- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Albóndigas caseras (sin leche) con tomate
- ▶ Fruta fresca

## 24 LUNES

- ▶ Crema (sin leche) de coliflor
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta fresca

## 25 MARTES

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

## 26 MIÉRCOLES

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

## 27 JUEVES

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

## 28 VIERNES

- ▶ Revuelto de espinacas
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2025

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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](mailto: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

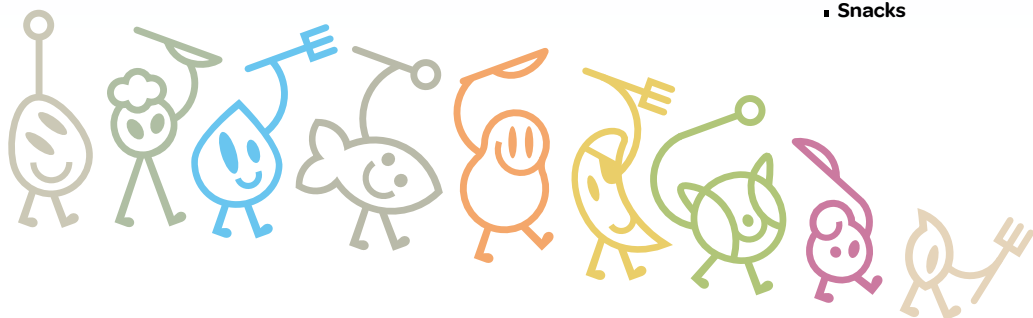
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

### 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