

COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

3

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Albóndigas** en salsa española
- ▶ Fruta fresca

4

- ▶ Macarrones* con tomate casero y queso
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

5

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

6

- ▶ Guisantes con jamón
- ▶ San Jacobo** casero con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Yogur natural

7

- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Palometa con tomate
- ▶ Fruta fresca

10

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

11

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

12

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

13

- ▶ Pasta* carbonara
- ▶ Muslo de pollo con lechuga
- ▶ Yogur natural

14

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

17

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

18

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

19

- ▶ Pasta* con verduras y queso fundido
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ POSTRE ESPECIAL

20

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

21

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Croquetas* de jamón o bacalao con ensalada de tomate
- ▶ Yogur natural

24

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

25

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

26

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

27

- ▶ Espaguetis* con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Lomo adobado con lechuga
- ▶ Yogur natural

28

- ▶ Judías verdes
- ▶ Bacalao al horno con piperrada
- ▶ Fruta fresca

31

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Croquetas* de jamón con ensalada de tomate
- ▶ Fruta fresca

** Empanado con harina de maíz
* Alimento apto para celíacos

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



Marzo: LA MERIENDA (1ª Parte)

En la alimentación de nuestros hijos, la merienda es muchas veces la comida del día a la que le damos menos importancia y, sin embargo, es una comida igual de importante que el resto.

Es verdad que el momento merienda, siempre nos suele coger corriendo, acabamos de salir de trabajar, no llegamos a las extraescolares, tenemos todavía infinidad de cosas pendientes y un sinfín de etcéteras que nos hacen incurrir en algunos de estos errores:

1 - Improvisación

Normalmente, tenemos una planificación con los menús de toda la semana, pero no solemos incluir las meriendas y las dejamos más a la improvisación libre. Lo cual se convierte en un gran fallo porque en esa improvisación solemos recurrir a "ULTRAPROCESADOS" fáciles como son las galletas.

"No tengo nada de merendar, da igual, compro un paquete de galletas con un batido y listo, total después cenarán bien"

2 - Utilizar el dulce como premio

Los padres somos los primeros que tenemos que cambiar nuestra forma de ver la alimentación. Si queremos que nuestros hijos coman de una forma saludable, tenemos que concienciarnos que darles de merendar unas buenas fresas es un premio. Solemos caer en el error de pensar que como es viernes, se merecen merendar una palmera de chocolate. En el fondo les estamos dando un ultraprocesado cargado de azúcar que nos les aporta nada bueno y no les hace ningún bien.

Además, inconscientemente, estamos generando en nuestros hijos una asociación emocional con alimentos poco saludables totalmente errónea. Al darles una palmera de chocolate para celebrar que es viernes, les estamos diciendo que los buenos momentos están vinculados a alimentos insanos. Mientras que los alimentos saludables, quedan para los momentos más grises.

3 - Energía errónea

Cuando nuestros hijos llegan cansados del colegio y les toca entrenamiento de fútbol, muchas veces creemos que, con unas galletas cargadas de chocolate, les vamos a dar toda la energía que necesitan, pero eso es totalmente erróneo.

El azúcar es conocido por causar picos rápidos de energía seguidos de caídas bruscas. Cuando los niños consumen grandes cantidades de dulces, pueden experimentar un aumento repentino en sus niveles de energía, lo que a menudo resulta en hiperactividad. Sin embargo, esta energía es de corta duración y suele ir seguida de una caída en picado, lo que puede llevar a irritabilidad, cansancio y cambios de humor abruptos.

Si quieres que tu hijo cargue las pilas, es mucho mejor que le des un plátano con crema de cacahuete o un yogur con nueces.



GAZTELUETA

COMEDOR Saludable