

# COMEDOR Saludable



<b>LUNES</b>	<b>1 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral con salsa de verduras (calabacín, remolacha y zanahoria)</li> <li>Pollo asado con pimientos</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>2 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Lomo a la plancha con lechuga</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>3 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Filete de cerdo empanado sin huevo con champiñones</li> <li>Yogur natural</li> </ul>	<b>4 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones* con tomate casero y queso</li> <li>Merluza con patatas panadera y tomate fresco al horno</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>
<b>7 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la jardinera</li> <li>Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>8 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>9 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta* integral a la carbonara</li> <li>Hamburguesa casera sin huevo en salsa de verduras</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>10 JUEVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con verduras</li> <li>Pechugas de pavo a la plancha con ensalada de tomate</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>11 VIERNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de calabacín</li> <li>Colas de bacalao en salsa** verde</li> <li>Yogur natural</li> </ul>
<b>14 LUNES</b>	<b>15 MARTES</b>	<b>16 MIÉRCOLES</b>	<b>17 JUEVES</b>	<b>18 VIERNES</b>
<b>21 LUNES</b>	<b>22 MARTES</b>	<b>23 MIÉRCOLES</b>	<b>24 JUEVES</b>	<b>25 VIERNES</b>
<b>28 LUNES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín y queso</li> <li>Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>29 MARTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas con berza</li> <li>Merluza al horno con tomate fresco</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>30 MIÉRCOLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones* con tomate casero y queso</li> <li>Albóndigas caseras sin huevo con salsa de verduras</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>

.....  
*Abril*  
 No huevo  
 .....

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

# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos.  
 Para más información:  
[departamentonutricion@comedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@comedorsaludable.com)  
 RD126/2015

# 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

## 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



## Un Nuevo Modelo de Comedor Escolar: Autogestión, Aprendizaje y Bienestar

Este curso escolar hemos iniciado un innovador modelo de comedor basado en la confianza y la autogestión del alumnado, siempre bajo la supervisión y acompañamiento del personal del comedor y del personal Docente. Creemos que la alimentación no es sólo una necesidad, sino una oportunidad para educar en hábitos saludables, responsabilidad y sostenibilidad.

Desde el comienzo de nuestra andadura con Comedor Saludable, este curso, ya implementamos una mejora significativa en el menú, ofreciendo a los alumnos desde 4º de Primaria hasta Bachillerato la posibilidad de elegir entre dos opciones equilibradas de primer plato. Esta flexibilidad ha supuesto un gran avance, ya que, al poder escoger, el alumnado se siente más motivado a disfrutar de su comida y a adoptar una alimentación variada y saludable.

En enero dimos un paso más allá, incorporando un aspecto fundamental de este nuevo proyecto educativo: la autonomía en el proceso de servir y gestionar su propia comida. Con un enfoque basado en el aprendizaje activo, cada alumno decide la cantidad que desea comer, con la posibilidad de probar ambos primeros platos si así lo prefiere. Este modelo fomenta la implicación y el compromiso con su propia alimentación, ayudándoles a desarrollar hábitos saludables de manera natural.

Para garantizar el éxito de esta iniciativa, los alumnos trabajan en equipos de un máximo de ocho compañeros, creando un ambiente más relajado y familiar, similar al de sus hogares. Se ha observado que, al sentirse protagonistas de su alimentación, los niños y jóvenes comen

mejor y disfrutan más del momento de la comida. Además, este sistema favorece la convivencia, el respeto y la cooperación entre ellos.

Como parte del proceso, antes de integrarse en este nuevo modelo, cada grupo pasa por un aula de formación en la que se les enseña la importancia de una alimentación equilibrada, el valor de probar diferentes alimentos, la necesidad de evitar desperdicios y la relación entre nuestra dieta y la sostenibilidad del planeta. No sólo están aprendiendo a cuidar su propia salud, sino que también adquieren conciencia sobre el impacto de sus decisiones en el medio ambiente.

Nuestro objetivo es que, al finalizar el curso, todo el alumnado desde 4º de Primaria hasta Bachillerato se alimente de esta manera, fomentando la autonomía, la responsabilidad y el disfrute de la comida. Hasta el momento, la mejora ha sido evidente: los alumnos han acogido el cambio con entusiasmo, el personal docente que les acompaña en el comedor percibe un impacto positivo en su comportamiento y actitud, y el ambiente general es mucho más armonioso y enriquecedor.

Seguimos trabajando con ilusión para consolidar este modelo y convertir el momento de la comida en un espacio de aprendizaje, bienestar y disfrute.



GAZTELUETA

**COMEDOR**  
*Saludable*