

# COMEDOR Saludable



GAZTELUETA

## 3 LUNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, jamón cocido y gambas)
- ▶ Filete ruso sin huevo en salsa española
- ▶ Fruta fresca

## 4 MARTES

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

## 5 MIÉRCOLES

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

## 6 JUEVES

- ▶ Guisantes con jamón
- ▶ Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Yogur natural

## 7 VIERNES

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

## 10 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas caseras sin huevo con tomate natural
- ▶ Fruta fresca

## 11 MARTES

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

## 12 MIÉRCOLES

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

## 13 JUEVES

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

## 14 VIERNES

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

## 17 LUNES

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

## 18 MARTES

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

## 19 MIÉRCOLES

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

## 20 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Merluza a la plancha con limón
- ▶ Fruta fresca

## 21 VIERNES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
- ▶ Yogur natural

## 24 LUNES

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

## 25 MARTES

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

## 26 MIÉRCOLES

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

## 27 JUEVES

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

## 28 VIERNES

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

## 31 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
- ▶ Fruta fresca

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Marzo  
No huevo

\* 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 ...

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

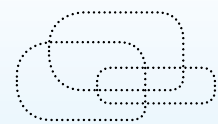
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

## 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



## 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**