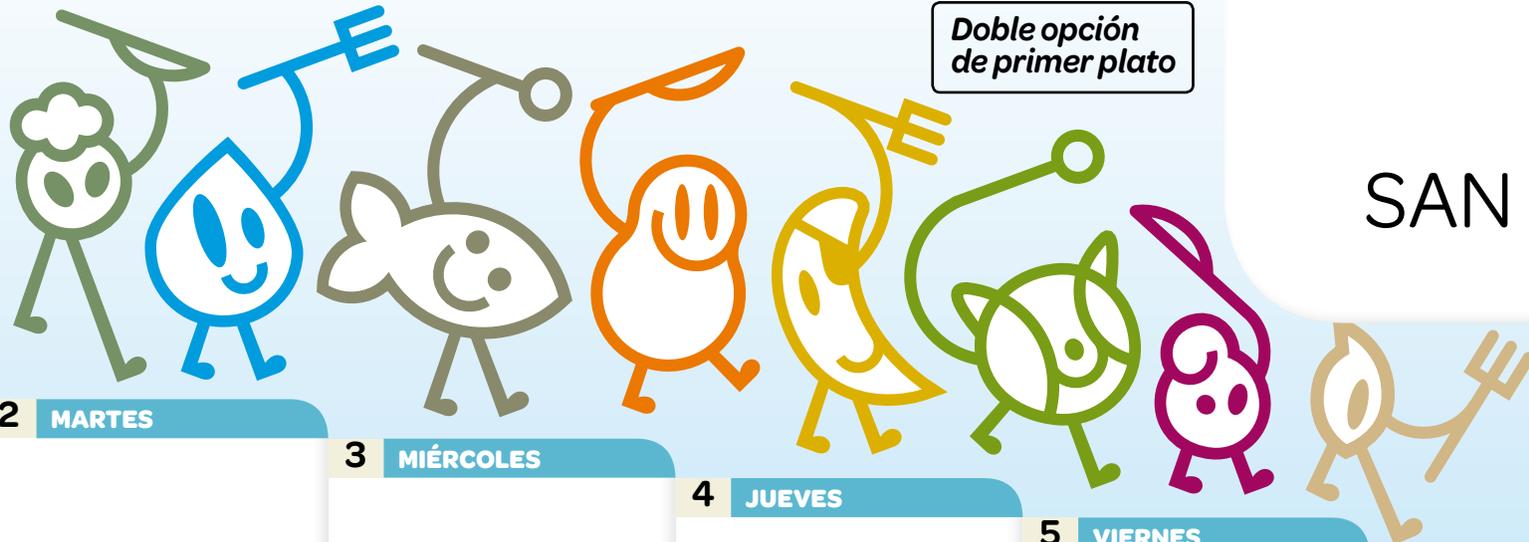


COMEDOR Saludable

Doble opción de primer plato

Abril SAN IGNACIO



1 LUNES

Blank menu for Monday 1st.

2 MARTES

Blank menu for Tuesday 2nd.

3 MIÉRCOLES

Blank menu for Wednesday 3rd.

4 JUEVES

Blank menu for Thursday 4th.

5 VIERNES

Blank menu for Friday 5th.

8 LUNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Borraja con patata con refrito de ajo
- ▶ Croquetas de jamón con ensalada de tomate
- ▶ Fruta fresca

9 MARTES

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Pisto
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Fruta fresca

10 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de lechuga, aguacate y espinacas
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

11 JUEVES

- ▶ Espaguetis con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Yogur de sabores

12 VIERNES

- ▶ Puré de verduras (puerro, patata, zanahoria)
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

15 LUNES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Hamburguesa en salsa española
- ▶ Fruta fresca

16 MARTES

- ▶ Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz y uvas
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

17 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Fruta fresca

18 JUEVES

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

19 VIERNES

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Colas de bacalao en salsa verde
- ▶ Yogur natural

22 LUNES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

23 MARTES

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Coliflor al ajillo
- ▶ Merluza al horno con patatas panadera
- ▶ Actimel

24 MIÉRCOLES

- ▶ Judías verdes
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Garbanzos con espinacas
- ▶ Fruta fresca

25 JUEVES

- ▶ Sopa de verduras con fideos
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca

26 VIERNES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Tallarines con verduras
- ▶ Estofado de cerdo
- ▶ Fruta fresca

29 LUNES

- ▶ Borraja con patatas y refrito de ajos
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta fresca

30 MARTES

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Limónada rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

MIÉRCOLES

Blank menu for Wednesday 30th.

JUEVES

Blank menu for Thursday 31st.

VIERNES

Blank menu for Friday 1st.



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

2024

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



Abril nos da la bienvenida con un clima impredecible, donde los días soleados pueden convertirse en lluviosos en cuestión de minutos. Es un mes de transición, donde la primavera comienza a mostrar su esplendor, pero el invierno aún puede hacer acto de presencia. Por eso, es importante estar preparados con abrigos y paraguas para cualquier eventualidad.

Los proverbios y refranes populares nos recuerdan la versatilidad de este mes: *“En abril, aguas mil”, “Abril puede traer rocío, y otras veces helada y frío”, “En abril, cada gota vale por mil”, “Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campitos a reír”*. Aprovechemos estas expresiones para enseñar a los niños y las niñas sobre la naturaleza cambiante del tiempo y la importancia de adaptarnos a las circunstancias. Además, podemos hacerles ver como las lluvias de abril son vitales para regar los campos y dar abundancia a las cosechas. Ayudan a mantener los niveles de agua en ríos y embalses, asegurando así la disponibilidad de recursos hídricos para el ganado y la agricultura. Y como los días templados de abril también son beneficiosos para el crecimiento de pastos y la reproducción de animales, preparando el terreno para una temporada de cosechas y cría exitosa.

En medio de este mes, nos espera un merecido descanso con una semana y media de vacaciones en plena primavera. También en estas fechas las representaciones tradicionales y procesiones de la Semana Santa recorrerán las calles de ciudades y pueblos de Navarra. Es el momento perfecto para explorar nuevos lugares y disfrutar del aire libre. Podemos planificar excursiones a otros lugares de nuestra Comunidad, a parques naturales, visitas a museos locales o simplemente pasear por nuestra ciudad y descubrir sus rincones ocultos.

Y qué mejor manera de disfrutar de abril que con deliciosos platos de temporada. En lugar de centrarnos en los guisos tradicionales, podemos explorar nuevas recetas que aprovechen los ingredientes frescos de la primavera. Ensaladas con vegetales de temporada y postres con las frutas frescas que comienzan a aparecer en el mercado, son excelentes opciones para esta época del año.

No importa cómo decidamos aprovechar abril, lo importante es disfrutar de cada momento y estar abiertos a todas las experiencias que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un mes de alegría, descubrimiento y buenos momentos en familia!

